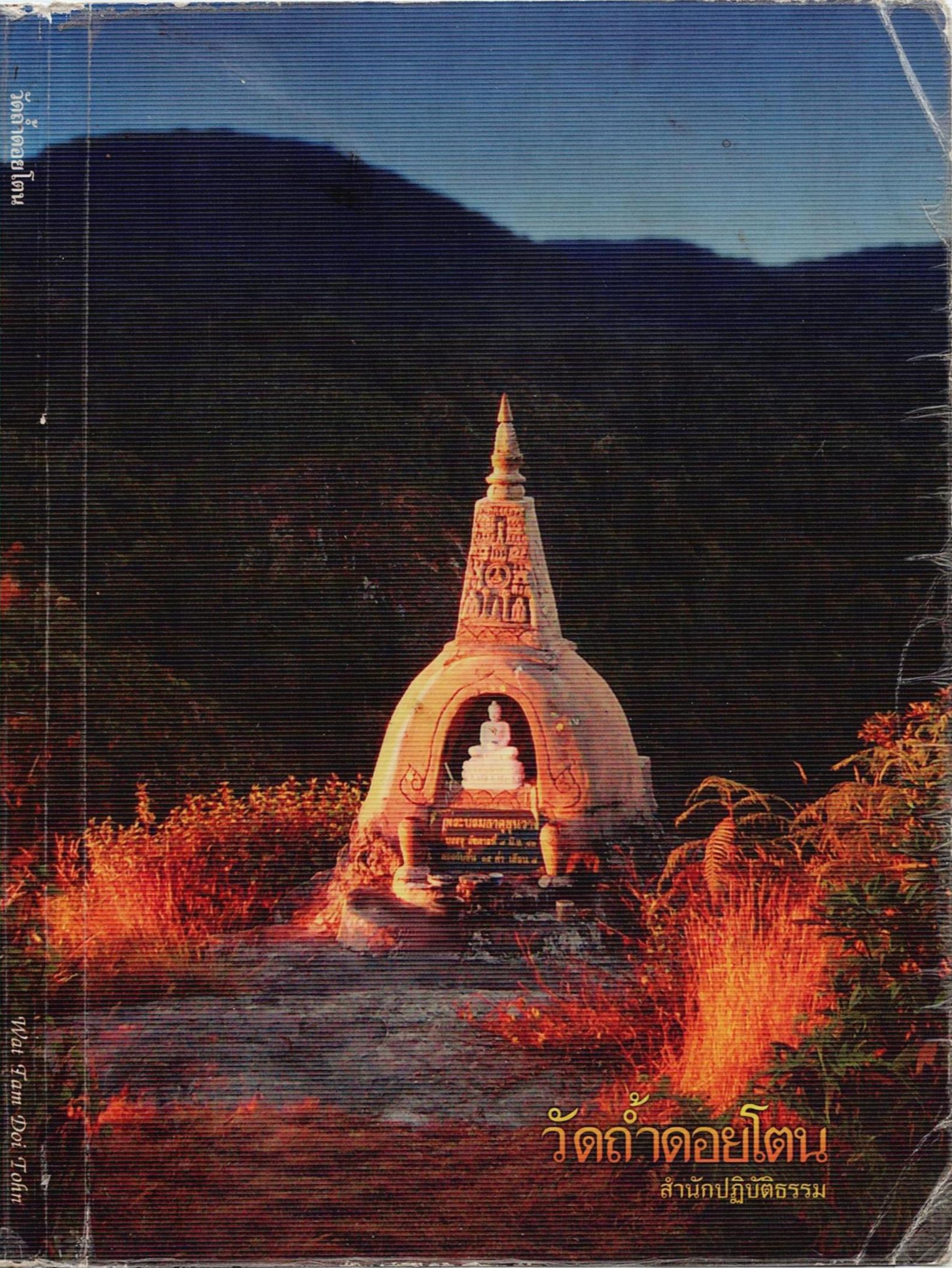


วัดถ้ำดอยโตน

สำนักปฏิบัติธรรม

วัดถ้ำดอยโตน

Wat Tam Doi Tohn

เราหลงเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร
ผู้สร้างเรือนอาคารอยู่หนไหน
จนเกิดแก่เจ็บตายหมุนเวียนไป
ต้องทนทุกข์หม่นไหม้ในโลกา

บัดนี้เราได้พบผู้สร้างเรือน
ผู้บิดเบือนสัจธรรมคือตัณหา
เมื่อทำลายเพดานฝ้าหลังคา
จิตก็พ้นมรณาเป็นเสรี

พระประธานฐานองค์

The main Buddha image calmly seated in the pagoda

โพธิ์พฤกษ์จากพุทธคยา ผลิใบช่วงวิสาขะ-เพ็ญเดือน 6

Bodhi tree from Buddha gaya was budding on the full moon day of Visaka Bhucha.

ภิกษุและผู้ปฏิบัติธรรม ออกบิณฑบาต รับอาหาร วันเปิดสำนัก

2-9 ก.พ. 29

Buddhist monks and followers went out for almsround on 2-9 Feb. 1986, the day of the temple's openning ceremony

ม่านหมอกบนเทือกเขา
ผาสองฤดู
The delicate fog surpasses
Pha Song Ruedoo.

พระประธาน และพระเจดีย์ ภายในถ้ำดอยโตน
The main Buddha image and the pagoda in Doi Tone cave

ISBN 974-92454-1-5
ชื่อหนังสือ วัดถ้ำดอยโตน
ผู้เรียบเรียง ปิยทัสสี ภิกขุ

ฉบับพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

“ สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ ”
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๒ มาฆบูชา ๒๕๕๐
จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม
จำนวน ๙๖ หน้า

สงวนลิขสิทธิ์ : ห้ามจำหน่ายเชิงธุรกิจ
ท่านที่สนใจหนังสือเล่มนี้โปรดติดต่อสอบถามได้ที่
วัดถ้ำดอยโตน ต.แม่วิน อ.แม่วาง เชียงใหม่ 50360
โทร. 0-5326-8511 **E-mail:** doitcmm@yahoo.com
Website : www.vimuttidhamma.org

คำอนุโมทนา

ประวัติวัดถ้ำดอยโตนฉบับพิมพ์แจกเป็นธรรมทานครั้งแรกได้รับความสนใจจากท่านผู้อ่านเป็นจำนวนมากโดยเฉพาะบท สมถกัมมัฏฐาน และตามมาด้วยคำถามว่าเมื่อใดจะได้ฤกษ์การจัดพิมพ์บทวิปัสสนา สัปดาห์มาฆบูชา ปี ๒๕๕๐ ช่วงวันที่ ๒๕–๓ มีนาคมมีการเปิดอบรมปฏิบัติธรรมโดยใช้อาคาร ศาลาปฏิบัติธรรมที่กลุ่มญาติธรรมร่วมกันสร้าง

ณ โอกาสอันเป็นมงคลนี้จึงได้มีการจัดพิมพ์ประวัติวัดถ้ำดอยโตนครั้งที่สอง โดยได้เพิ่มบทวิปัสสนาเข้าไปด้วยตามความต้องการของผู้ศึกษาและปฏิบัติธรรม ในการจัดพิมพ์ครั้งนนี้ได้รับความอนุเคราะห์การจัดรูปเล่มจากบริษัท ไทยอีส (thaiis.co.th) หอศิลปวัฒนธรรมมหาวิทยาลัยงเชียงใหม่ โดยมีคุณชาตรี หอมรังหฤษดิ์และครอบครัวรับเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์

ขอบคุณและอนุโมทนาในกุศลบารมีธรรมอันยิ่งนี้ ขอพลังแห่งบารมีธรรมจงมีส่วนเกื้อกูลก่อให้เกิดแสงสว่างแห่งปัญญาแก่มวลมนุษย์เพื่อให้เกิดการประจักษ์แจ้ง รู้ เห็นความงดงามอันเกิดจากความสงบ อิสระภายในตน

มาฆบูชา ๒๕๕๐

พระอาจารย์นาวี ปิยทัสสี

ประธานสงฆ์วัดถ้ำดอยโตน

สารบัญ

หน้า

ประวัติวัดถ้ำดอยโตน	1
The History of Wat Tam Doi Tohn	10
พระบรมธาตุดอยโตน	18
พระบรมธาตุขุนวาง	20
สมถกรรมฐาน	24
Samadha Meditation	42
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	64
Vipassana Meditation	71

ประวัติวัดถ้ำดอยโตน

๑๒๘ หมู่ ๕ บ้านแม่สะป๊อก ต.แม่วิน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่

ความหมาย ที่มา ของชื่อวัด วัดถ้ำดอยโตน

ถ้ำ ลักษณะโพรงหิน หรืออุโมงค์หินที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามเทือกเขาหินปูน

ดอย ภูเขา เทือกเขา

โตน เป็นสำเนียงภาษาเชียงใหม่-ลานนา ตรงกับ **โทน** ในภาษาไทย หมายถึงหนึ่งเดียวโดดๆ เดี่ยวๆ เช่นคำว่า ลูกโทน กระเทียมโทน เป็นต้น

ถ้ำดอยโตน จึงเป็นชื่อเรียกขาน เป็นที่รู้จักกันของชุมชนในท้องถิ่น

มูลเหตุ/ สาเหตุ / เหตุผลในการจัดตั้งวัด

เนื่องจากสภาพของหมู่บ้าน หมู่ที่ ๕ บ้านแม่สะป๊อก ตำบลแม่วินฯ ก่อนที่จะสร้างวัดถ้ำขึ้นมานั้น เดิมที่มีสถานที่บำเพ็ญกุศลของชาวบ้านอยู่ก่อนแล้ว เป็นลักษณะของอาศรม หรือที่พักสงฆ์ที่หน่วยงานของพระธรรมจาริกได้สร้างไว้ เมื่อสภาพของหมู่บ้านพัฒนาขึ้นมาถึงจุดหนึ่ง หน่วยงานพระธรรมจาริกได้ย้ายออกไปยังถิ่นที่กันดารกว่า สภาพของที่พักสงฆ์จึงตกเป็นสภาพอาศรมร้างไม่มีพระอยู่ประจำเป็นที่แน่นอน เป็นเพียงที่พักอาศัยของพระธุดงค์ที่จาริกผ่านไปมา และที่สำคัญก็คือที่พักสงฆ์

ตั้งอยู่ในเขตป่าสงวนไม่มีเอกสารสิทธิ์ใด ๆ จึงไม่สามารถสร้างวัดที่ถูกต้องตามกฎกระทรวงได้ ชาวบ้านจึงต้องหาสถานที่ใหม่ที่มีเอกสารสิทธิ์ในการสร้างวัด ซึ่งก็คือที่ดินที่ตั้งของวัดถ้ำดอยโตนในปัจจุบัน

> **ภายในถ้ำมีอากาศเย็นเคลื่อนออกจากถ้ำชั้นในมายังถ้ำชั้นนอกตลอดเวลาไม่อับชื้นเหมือนลักษณะถ้ำทั่วไป**

ผู้นำในการจัดตั้งวัด

เมื่อกลางปี พ.ศ.๒๕๒๘ พระอาจารย์ปิยทัสสี ได้จาริกธุดงค์ผ่านมาศรัทธาชาวบ้านได้นิมนต์ให้ท่านโปรดเมตตาจำพรรษา ณ ที่พักสงฆ์ท้ายหมู่บ้าน และกลางพรรษานั้นเองที่พระคุณท่านได้ปรึกษาชาวบ้านว่า พวกเราน่าจะเสาะหาสถานที่ ที่สัปปายะกว่านี้สำหรับการสร้างวัดใหม่ในรูปแบบที่เป็นศูนย์ของการศึกษาและปฏิบัติธรรม ชาวบ้านจึงนำท่านไปสำรวจสภาพของถ้ำดอยโตน สภาพถ้ำเป็นถ้ำใหญ่ ๒ ชั้น ลักษณะเป็นกึ่งถ้ำ กึ่งเพิงผา(ผาเงิบ) ภายในถ้ำมีอากาศเย็นเคลื่อนออกจากถ้ำชั้นในมายังถ้ำชั้นนอกตลอดเวลา ไม่อับชื้นเหมือนลักษณะถ้ำทั่วไป และลักษณะ เด่นที่สุดคือบริเวณที่ราบทุ่งนาหน้าถ้ำ

พระครู ขันตยาภรณ์

ซึ่งกว้างถึง ๑๑ ไร่มีเอกสารสิทธิ์พร้อม(นส. ๓) ทุกอย่าง เป็นที่พอใจของท่านอาจารย์ ปิยทัสสีมาก และท่านก็บอกชาวบ้านว่าจะนำเรื่องการสร้างวัดใหม่นี้ไปปรึกษากับคณะสงฆ์อำเภอสันป่าตอง(สมัยนั้นยังไม่แยกอำเภอแม่วาง) *พระเดชพระคุณท่านอาจารย์พระครูขันตยาภรณ์* ซึ่งดำรงตำแหน่งเจ้าคณะอำเภอ สันป่าตองในยุคนั้น ท่านเมตตารับเรื่องปรึกษา พร้อมทั้งเมตตารับเป็นองค์ประธานฝ่ายสงฆ์ในนามคณะสงฆ์อำเภอสันป่าตองทุกวัด ท่านเจ้าคณะฯ ได้ยกเรื่องการสร้างวัดใหม่เข้าในโครงการ ***"วัดแผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง"*** ของคณะสงฆ์และประชาชนในเขตอำเภอสันป่าตองเพื่อเทิดพระเกียรติแด่องค์ในหลวง ร.๙ ซึ่งจะมีพระชนมายุครบ ๖๐ ชันษาในปี พ.ศ. ๒๕๓๐

คุณ ร.ต.ท.ทวี เชมนะสิริ คุณนายคำปุ๋ย เชมนะสิริ เจ้าของที่ดินที่นาหน้าถ้ำ มีจิตศรัทธาแรงกล้าน้อมที่ดินผืนนี้มอบถวายแด่คณะสงฆ์อำเภอสันป่าตอง เพื่อร่วมสร้างวัด ร่วมเทิดพระเกียรติในหลวง ในนามคณะสงฆ์และชาวพุทธทุกท่านขอแสดงความยินดีและร่วมอนุโมทนาในกุศลบารมีทานอันยิ่งนี้

คุณนาย คำปุ๋ย เชมนะสิริ

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง ตั้งวัดในพระพุทธศาสนา

ตามที่ **นางคำปุ๋ย เวลพะสิริ** ได้รับอนุญาตให้สร้างวัด ณ หมู่บ้านที่ ๙ ตำบล **แม่วิน** อำเภอ **แม่วาง** จังหวัด **เชียงใหม่** นั้น บัดนี้ ผู้รับอนุญาตได้สร้างเสนาสนะขึ้นสมควรเป็นที่พำนักของพระภิกษุสงฆ์ได้แล้ว

อาศัยความตามข้อ ๔. แห่งกฎกระทรวง ฉบับที่ ๑ (พ.ศ. ๒๕๐๗) ออกตามความในพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. ๒๕๐๕ และด้วยความเห็นชอบของมหาเถรสมาคม กระทรวงศึกษาธิการจึงประกาศตั้งเป็นวัดขึ้นในพระพุทธศาสนา มีนามว่า " **วัดถ้ำดอยโงาพ** " ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ขอให้**วัดถ้ำดอยโงาพ** สถิตสถาพรตลอดกาลนาน.

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๔๐

(นายสุขวิช รังสิตพล)

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ.

ประกาศการตั้งวัดในพระพุทธศาสนา

วัน เดือน ปี ในการจัดตั้งวัด

เริ่มสร้างวัดและมีพระภิกษุ/สามเณรจำพรรษา ตั้งแต่ ปี พ.ศ.๒๕๒๙ ยื่นเรื่องขออนุญาตสร้างวัดปีพ.ศ.๒๕๓๘ ได้รับการประกาศตั้งวัดจากกระทรวงศึกษาธิการ เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ.๒๕๔๐

อาณาบริเวณ จำนวนเนื้อที่...ไร่/งาน/ตร.วา เอกสารสิทธิ์ที่ดิน

พื้นที่วัดจำนวน ๑๑ ไร่ ๓ งาน ๘๔ ตารางวา เอกสารสิทธิ์ที่ดิน นส. ๓ เลขที่ ๑๔๖ เล่ม ๑ หน้า ๙๙ สารบบ หมู่ที่ ๕(๖) ต.แม่วิน อแม่วาง(อ.สันป่าตอง) จ.ชียงใหม่

อาณาเขต แต่ละทิศ

ทิศเหนือ *จดที่ว่างเปล่า*
ทิศใต้ *จดที่ว่างเปล่า*
ทิศตะวันออก *จดที่ว่างเปล่า*
ทิศตะวันตก *จดลำเหมือง*

วัดใกล้เคียงแต่ละทิศ

ทิศตะวันออก วัดวิมุตติการาม

ทิศตะวันตก ติดเทือกเขาเขตติดต่ออำเภอแม่แจ่ม

ทิศเหนือ ติดเทือกเขาเขตติดต่ออำเภอสะเมิง

ทิศใต้ ติดเทือกเขาเขตติดต่ออำเภอดอยหล่อ

น้ำตกแม่วาง ด้านทิศใต้ของวัด

พิธีบรรจุพระธาตุภายในถ้ำดอยโตน

กิจกรรมพิเศษ เป็นศูนย์ศึกษา และปฏิบัติธรรม มีผู้ปฏิบัติธรรม ทั้งชาวไทยและต่างชาติ

นักปฏิบัติธรรมวัยดรุณ น้องมาย,น้องแป้ง

เสนาสนะ/สถานที่พักอาศัย

ศาลาการเปรียญ กว้าง ๑๒ เมตร ยาว ๒๐ เมตร จำนวน ๑ หลัง

ศาลาเอนกประสงค์ กว้าง ๑๒ เมตร ยาว ๒๔ เมตร จำนวน ๑ หลัง

โรงครัว/โรงทานมังสวิรัติ กว้าง ๑๐ เมตร ยาว ๒๓ เมตร จำนวน ๑ หลัง

กุฏิพระสงฆ์/ที่พักผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายชาย กว้าง ๓ เมตร ยาว ๕ เมตร จำนวน ๙ หลัง

ที่พักอุบาสิกา/ผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง กว้าง ๓ เมตร ยาว ๕ เมตร จำนวน ๑๑ หลัง

ห้องน้ำ/ห้องสุขา สำหรับบุคคลภายนอก(ชาย) จำนวน ๕ ห้อง

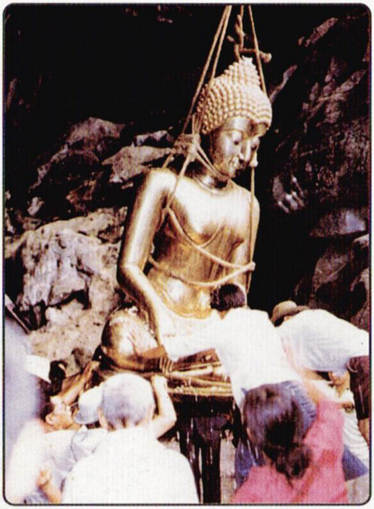
ห้องน้ำ/ห้องสุขา สำหรับบุคคลภายนอก(หญิง) จำนวน ๕ ห้อง

ห้องน้ำ/ห้องสุขาผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายชาย จำนวน ๕ ห้อง

ห้องน้ำ/ห้องสุขาผู้ปฏิบัติธรรมฝ่ายหญิง จำนวน ๕ ห้อง

<u>บน</u> พระอาจารย์รัตน์ รตนญาโณ เมตตาเปิดอบรมปฏิบัติธรรม

<u>ล่าง</u> ศาลาร่มไทร หลังที่หนึ่ง



▲ *รถเครนยกพระประธานข้ามโขดหิน เพื่อประดิษฐานในถ้ำดอยโตน*

ศาสนสมบัติที่สำคัญ

พระพุทธรูปปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง ๗๕ นิ้ว ประดิษฐานภายในถ้ำดอยโตน

พระพุทธรูปศิลปะสมัยเชียงแสน - สิงห์หนึ่ง หน้าตักกว้าง ๔๕ นิ้ว ประดิษฐาน ณ ศาลาร่มไทร-ศาลาการเปรียญ

พระเจดีย์ หล่อด้วยทองเหลืองทั้งองค์ ศิลปะร่วมสมัยระหว่างเจดีย์องค์พระปฐมเจดีย์และเจดีย์พระธาตุดอยสุเทพ ฐานกว้าง ๑.๒๕ เมตร สูง ๒.๖๕ เมตรดำเนินการสร้างโดย ท่านพระครูขันตยาภรณ์ อดีตเจ้าคณะอำเภอสันป่าตอง - แม่วาง เพื่อเทิดพระเกียรติแด่สมเด็จพระนางเจ้าบรมราชินีนาถ ในวโรกาสทรงพระชนม์ครบ ๖๐ชันษา ปี พ.ศ.๒๕๓๖

▲ **พระครูขันตยาภรณ์**

ประธานพิธีบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถทรงพระชนมายุครบ๖๐ ชันษา

พระเจดีย์ศิลปะองค์พระเจดีย์พุทธคยา
จำลองจากพระเจดีย์พุทธคยา สถานที่ตรัสรู้ ประเทศอินเดีย ฐานกว้าง ๓.๙๐ เมตร สูง ๙.๙๐ เมตร ดำเนินการสร้าง โดย ท่าน พระอาจารย์ปิยทัสสี - ประธานฝ่ายสงฆ์ คุณบุญรอด คุณจิรภัทร หนูประสิทธิ์, คุณชาตรี หอมรังสฤษดิ์, คุณสมชาย คุณวนิดา วิทวัสพันธ์ สามครอบครัวเป็นประธานฝ่ายฆราวาส สร้างประกอบพิธีบรรจุพระธาตุเมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๔ ตรงกับวันมาฆบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เพ็ญเดือน ๓

เจดีย์พระบรมธาตุดอยโตน

ลำดับเจ้าอาวาสวัด

พระอาจารย์นาวี ปิยทัสสี ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัด ตั้งแต่ เริ่มสร้างวัดจนถึงปัจจุบัน

ไวยาวัจกร

นายบุญช่วย อาจหาญ

กรรมการวัด

นายจับ ศิริชัย นายบุญช่วย อาจหาญ นายยืน คำมา นายหมวก ติ๊บมูล นายเสงี่ยม คำมา นายเปี่ยน ใจดี นายมิตร ใจอินทร์

(พระอาจารย์นาวี ปิยทัสสี)
ประธานสงฆ์วัดถ้ำดอยโตน

The History of

Wat Tham Doi Tone

(Doi Tone Cave Monastery)

128 Moo 5 Baan Mae Sapok, Tambon Mae Win, Ampur Mae Wang, Chiang Mai,Thailand

The Meaning of "Tham Doi Tone"

Tham: Cave

Doi: Mountain

Tone: An ancient Lanna dialect, similar to "Thon" in Central Thai dialect, meaning single, isolated, sole, an only child (Luuk Thon),garlic or having a single clove (kratiem Thon).

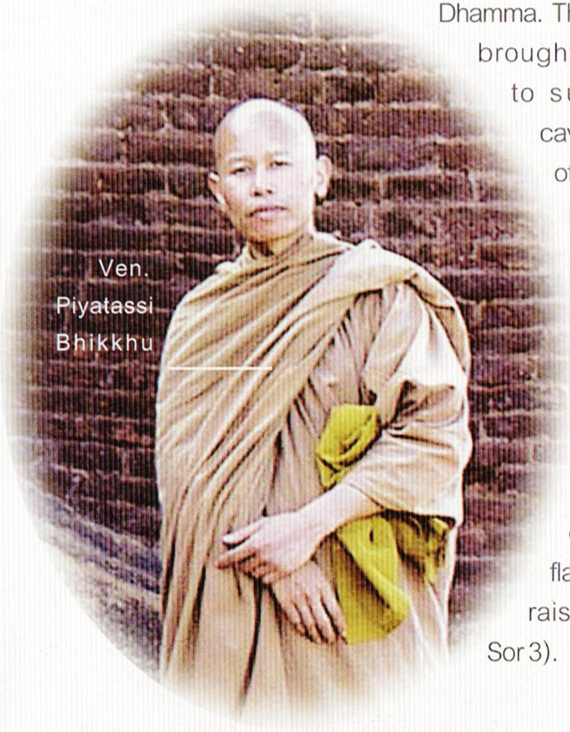
Tham Doi Tone is well known among the locals.

Reason for moving to the current site:

The original sacred site was a vihara for wandering monks passing through the area.It was constructed by the Dhamma Charika (Buddhist Pilgrims) organization, for the holding of religious ceremonies. It was eventually abandoned by the organization due to the expansion of the surrounding village which encroached upon the tranquility

" The cool air is ventilated from the inner to the outer part."

of the retreat. Another reason for abandoning the Piyatassi Bhikkhu travelled to this area and was invited by the lay people to stay for the rains retreat (Buddhist Lent). In the middle of Lent,he advised the lay people to search for a new place which would be more favorable forstudying and practising Dhamma. The lay people then brought Piyatassi Bhikkhu to survey Doi Tone cave.The cave consisted of inner part and outer part with a ceiling which looked like a projecting roof. The cool air was ventilated from the inner room to the outer part. The distinctive feature of the area was the flat rice field of Ven. 11 rais, with title deeds (Nor Sor 3).



Ven. Piyatassi Bhikkhu

Ven. Piyatassi was very pleased with the features of the land. He informed the lay people that he would consult with the Sanpatong Sangha District Council about founding a monastery. PrakruKhantayaporn, the chief of the Sanpatong Sangha District Council agreed to provide his valuable suggestions on founding the monastery. As he was the chairman of the Sanpatong SanghaCommunity, the foundation of this monastry was included in "The Wat Paendin Tham,Paendin Thong" project that honored the 60th Anniversary of His Majesty the King in 1987. Lieutenant Tawee Chemanasiri, Madam Kampui Chemanasiri, the owners of the land and devoted Buddhists,donated the piece of land in front of the cave to the Sanpatong Sangha Community for that purpose.

On behalf of the Sangha I would like to express my great Community and lay Buddhists, pleasure and rejoice in their extremely meritorious deeds.

Date of the monastery foundation:

Monks and novices began to reside in the monastery for the Buddhist Lent in 1986. The founding permission was submitted to the government in 1995, and was granted by the Ministry of Education on April 10, 1997.

Area of the Land:

11 rai[1], 3 ngan and 84 sq. wa Title deeds (Nor Sor 3) No. 146 Vol. 1 page 99 Registered Moo 5 (6) Tambon Mae Win,Ampur Mae Wang(Sanpatong) Chiang Mai Province

[1] Rai= 1600 sq. metres
ngan = 400 sq. metres
wa = 2 metres

Land Boundary

North	Unoccupied Land
South	Unoccupied Land
East	Unoccupied Land
West	Stream

Geography:

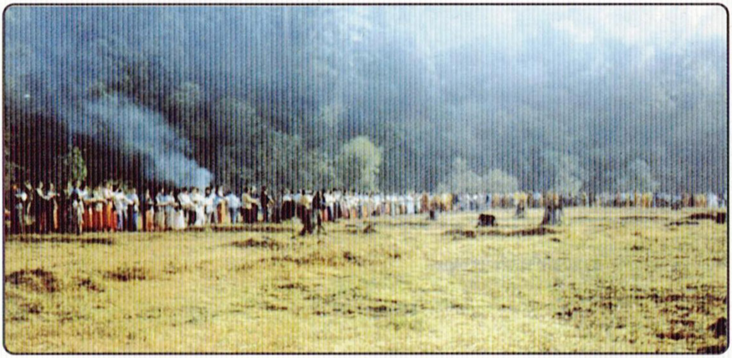
Wat Wimuttikaram, to the East is the closest temple.The mountain range of Mae Jaem District lies to the west. The mountain range of Samueng District is in the north. The Mountain Range of Doi Lhor District is to the south.

Supporters and Donors

Lay people from Mae Sapok Village (approximately 70 households) with a population of 580 (at surveyed date).

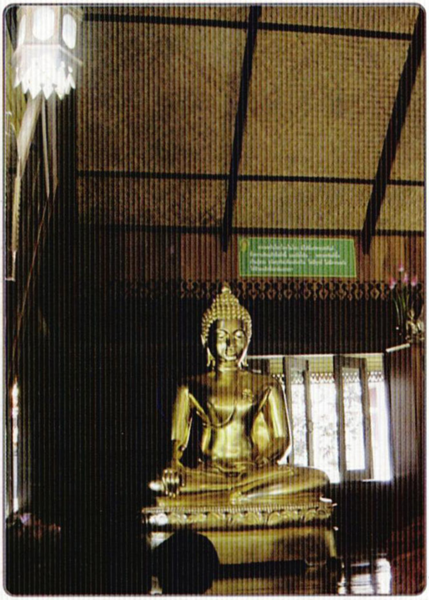
Aim:

To be a center of Dhamma Practice and study for Thai and international meditators.



The land in front of the cave was a rice field in the past.

Buildings/Infrastructure	Size	No. of building
Sala Karnprarian-Main Hall	12X20 m	1
Sala Anekprasong-Multipurposes Hall	12X24 m	1
Rong Krua—Kitchen/Vegetarian Hall	10X23 m	1
Dwelling for Monks/Male practitioners	3X5 m	9
Dwelling for female practitioners	3X5 m	11
Toilets for male visitors		5
Toilets for female visitors		5
Toilets for male practitioners		5
Toilets for female practioners		5



Buddha Image in Sala Rom Sai

Valuable Properties :

Buddha Image, 75 inches wide, in Subduing Mara Posture which resides in the Doi Tone Cave.

Buddha Image

Chiang Saen Style-Singha Nhung 45 inches wide, placed in the Sala Rom Sai, the main hall.

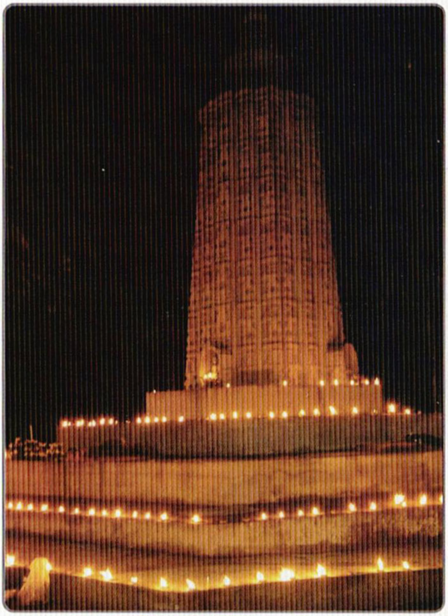
Brass Pagoda

The pagoda in the cave is an example of mixture between contemporary artistic styles of Pra Pathom Chedi and Pra Tart Doi Sutep. It is 1.25X2.56 metres and was erected by Prakhru Khantayaporn, the former Chief of Sanpatong Administrative Council to mark the 60th birthday of Her Majesty the Queen in 1993.

▲ Brass Pagoda was erected by Prakru Kuntayaporn to honor the 60th birthday of Her Majesty the Queen.

Doi Tone Pagoda

A replica of Buddhagaya, India where Buddha became enlightened. It is 3.90 metres at its base and 9.90 metres in height.. It was founded by Piyatassi Bhikkhu, Chairperson of the Sangha Community, Khun Boonrawd , Khun Chirapat Nooprasit, Khun Chatree Homrangsrit, and Khun Somchai, Khun Wanida Wittawaspan. Three families were sponsors and represented the lay people .It was erected on February 8, 2001, on the full moon of Maga Bucha Day.



▲ Doi Tone Pagoda

Abbot

Phra Athikarn Nawee Piyatassi who has held the position since the monastery was constructed.Monastary Affairs Manager: Mr. Boonchuay Aajharn

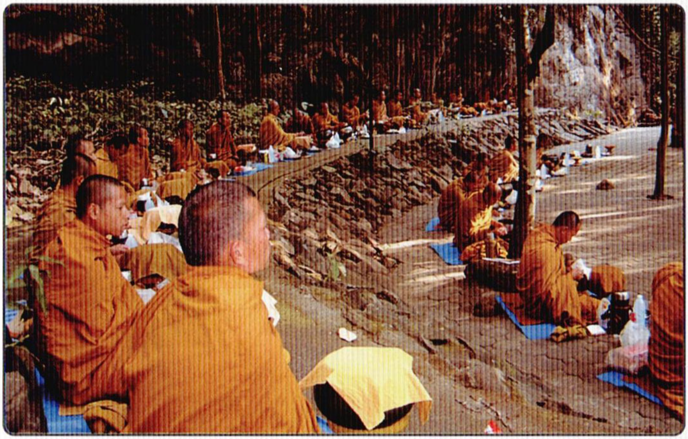
Temple's Lay Committee

Mr. Chab Sirichai, Mr. Boonchuay Aajharn, Mr. Yuen Kamma, Mr. Muak Tipmoon, Mr. Sa-gniam Kamma, Mr. Pian Chaidee , Mr.Mit Jai-inn

Pra Arjarn Nawee Piyatassi
Chairperson of Tham Doi Tone Sangha Community

The group of meditator monks from wat Phu Ya Ooh in the northeast

" ข้าแต่พระองค์ผู้เป็นมหาวีรบุรุษ สรีรยนต์ มีจักร ๔ มีทวาร ๙

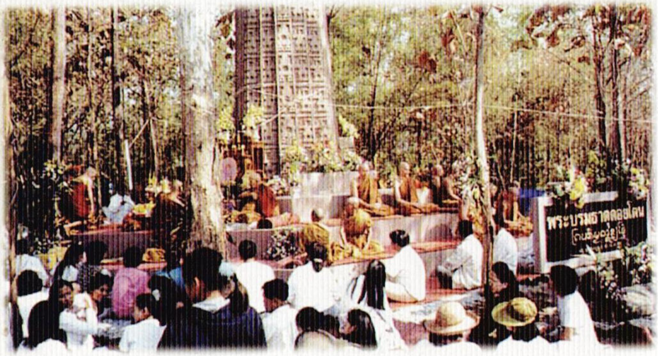


Monks from Phu Ya Ooh having breakfast at Lan Dhamma.

Dhamma pratice in honor of his Majesty the King.

พิธีอัญเชิญพระธาตุประดิษฐาน ณ ยอดเทือกเขาดอยโตน
The ceremony of establishing the relics (Pra Tart) on Doi Tone's mountain top.

พระบรมธาตุดอยโตน



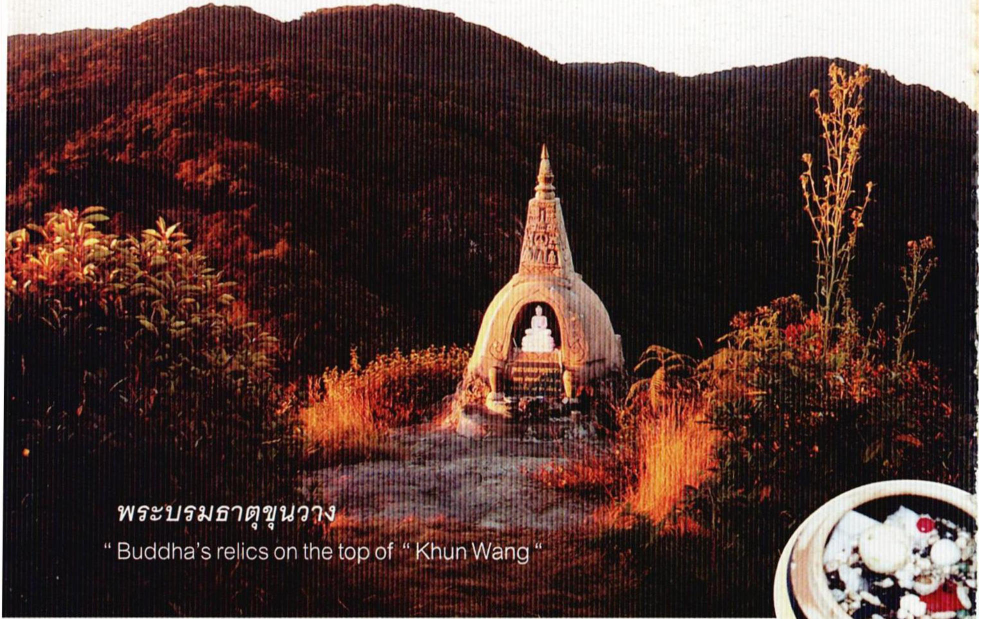
หลวงปู่พระครู ขันตยาภรณ์ กล่าวสัมโมทนียกถา
Phrakru Khantayaporn giving a salutation speech

ย่อมเป็นประดุจเปือกตม ไฉนจักมีการพ้นจากความทุกข์ได้เล่า ?"

ปฏิบัติบูชาบนลานพระธาตุ
วันอาสาฬหบูชาปี พ.ศ.๒๕๔๕
Dhamma practice on Asarnha Bucha Day in 2002.

คณะศรัทธาชาวเขาร่วมสร้างพระเจดีย์
Hilltribe devotees helped erecting the pagoda

สามเณรปรีชา โสภา บรรพชาบูชาพระบรมธาตุ ฯ
Novice Preecha Sopha entering novicehood as a homage to the relics.

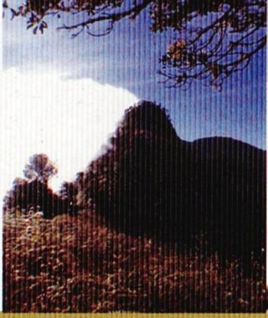


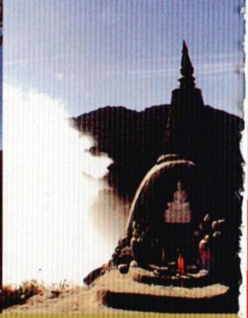
พระบรมธาตุขุนวาง
" Buddha's relics on the top of " Khun Wang "

พระบรมธาตุขุนวาง

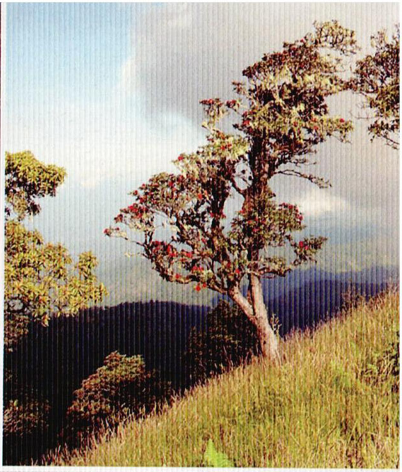
ม่านหมอกบนเทือกเขาผาสองฤดู (ดอยคาผาแง่ม)(ซ้าย)
Delicate fog surpassed Pha Song Ruedoo(The Two Seasons cliff).

พระประธานฐาน
องค์เจดีย์ (ขวา)
The main Buddha image
calmly seated in the pagoda





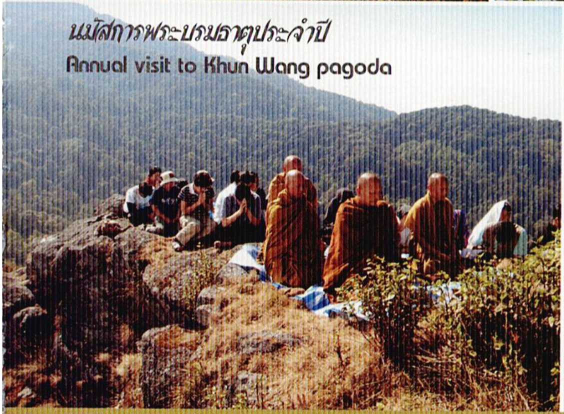
บูรณะพระเจดีย์
The pagoda's restoration



พระบรมธาตุขุนวางประดิษฐานบนเขาลูกนี้
Buddha's relics were established on the mountain top of "KhunWang"

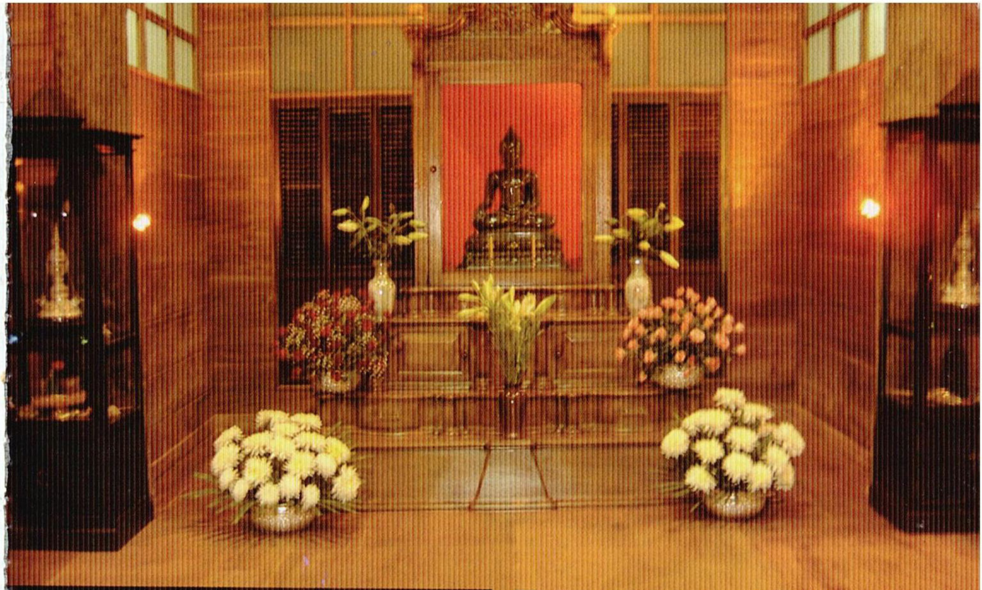
กุหลาบพันปีสีแดง ณ ผาสองฤดู
Rhododendrons at Pha Song Ruedoo.

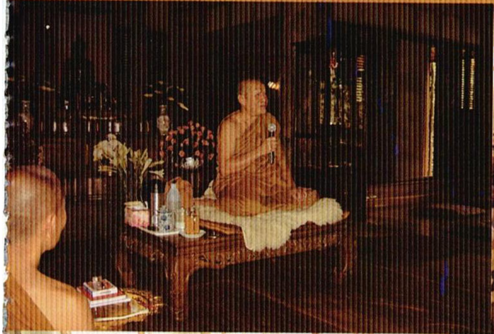
นมัสการพระบรมธาตุประจำปี
Annual visit to Khun Wang pagoda

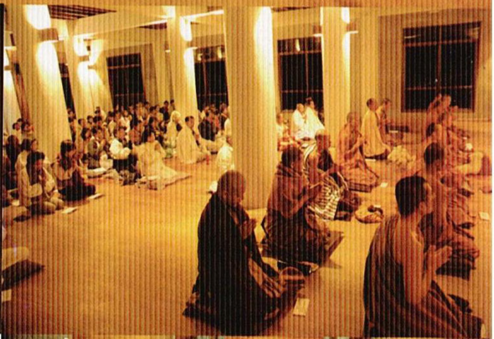


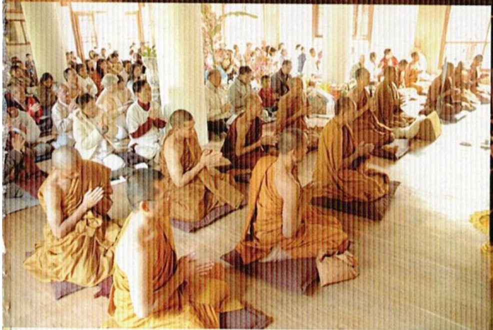
อันเป็นมูลรากได้ อย่างนี้จึงจะมีการพ้นจากความทุกข์”

The celebration of the new Dhamma hall , 2007









สมถกรรมฐาน

อ.รัตน์ รตนญาโณ

การเรียนรู้การฝึกฝนในวิชาใด ๆ ล้วนมีบทเริ่มต้น การฝึกจิตก็เช่นเดียวกัน บทเริ่มต้นคือ สมถะกรรมฐาน เป็นการฝึกจิตให้เกิดความสงบ เหตุผลหรือความจำเป็นที่เราต้องฝึกจิตให้เกิดความสงบเป็นสิ่งแรกก็คือ ความสงบนั้นเป็นเหตุให้จิตมีพลังเพิ่มขึ้น ยิ่งจิตมีความสงบมากเท่าใดพลังจิตก็เพิ่มมากขึ้นเท่านั้น **พลังจิตที่เพิ่มขึ้น จะทำให้เราทราบถึงระดับพลังงานของจิตว่ามีกี่ระดับ** และเป็นเครื่องมือใช้ในการศึกษากระบวนการทำงานของจิต เพื่อให้เกิดความเข้าใจในระดับพลังงานและกระบวนการ แล้วนำความเข้าใจที่ได้ไปฝึกบริหารจิต เพื่อพัฒนาให้จิตมีปัญญา สามารถค้นหาและค้นพบว่า **จิตจะต้องอยู่ที่ระดับพลังระดับไหน และโดยกระบวนการอย่างไร ถึงจะเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง**

พลังจิตที่เพิ่มขึ้นจากความสงบนั้น เกิดจากการที่เราลดการใช้งานของจิตลง และรวมกำลังจิตให้รวมตัวอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง เพราะการใช้ชีวิตประจำวันตามธรรมดาของคนเรานั้น พลังจิตจะถูกใช้ไปกับการนึกคิดร่วมไปกับความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระตุ้นจิตให้จิตมีหน้าที่ เมื่อจิตมีหน้าที่จึงมีการใช้พลังจิตอยู่ตลอด พลังจิตจึงหมดไปเรื่อย ๆ เมื่อใกล้หมดก็จะรู้สึกอ่อนเพลียอยากพักผ่อน ง่วงนอนแล้วก็หลับไป การนอนหลับทำให้จิตเพิ่มกำลังขึ้น เพื่อทดแทนพลังทั้งหมดที่หมดไปในแต่ละวัน ***พลังที่เกิดขึ้นจากการนอนหลับพอเพียงสำหรับที่จะใช้เพื่อทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันทั่วไปเท่านั้น แต่ยังไม่พอที่จะนำไปศึกษาเรื่องจิต การศึกษาเรื่องของจิตเป็นการศึกษาเรื่องที่ละเอียดอ่อนซับซ้อน มีสถานะของพลังอยู่หลายระดับ*** จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้พลังจิตมากกว่ากิจกรรมตามปกติทั่วไป และการเพิ่มพลังจิตที่เราหมายถึงคือ

การเพิ่มพลังในขณะที่จิตยังตื่นอยู่ โดยให้จิตมีหน้าที่เพียงอย่างเดียว นำจิตให้มารวมอยู่ที่จุดหนึ่งจุดเดียว ไม่แส่ส่าย คิดนึกไปหลายเรื่องตามสิ่งที่มากระตุ้น เมื่อลดหรือหยุดใช้พลัง พลังจิตก็ไม่เสียไป และพลังจิตก็เพิ่มพูนมากขึ้น

วิธีทำให้จิตรวมตัวอยู่ที่ใดที่หนึ่งเพื่อเพิ่มพลังจิตนี้ ที่ผ่านมามีวิธีการฝึกมากมาย มีมาก่อนพระพุทธองค์จะตรัสรู้เสียอีก แม้พระพุทธองค์เองก่อนตรัสรู้ก็ต้องไปเรียนไปศึกษาจากสำนักต่าง ๆ ที่สอนกันในสมัยนั้น กุศโลบายต่างๆ ในการฝึกจิตเป็นวิธีใหม่ที่พระพุทธองค์นำมาสอนก็มี และบรรดาสาวกรุ่นหลังบัญญัติขึ้นมาก็มี สามารถแบ่งได้เป็นสองลักษณะคือ

การเพ่งสิ่งภายนอกร่างกาย

เป็นการเพ่งพิจารณาหรือรวมความรู้สึกไว้กับสิ่งที่อยู่นอกร่างกายเพื่อจดจำลักษณะอาการของสิ่งที่เพ่งนั้น แล้วนำมานึกน้อมกำหนดบริกรรมในใจจนกว่าจะทำให้จิตสงบ เช่น การเพ่งกสิณ 10 รวมความรู้สึกเป็นหนึ่งไว้กับธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กับสี เขียว เหลือง แดง ขาว กับแสงสว่าง กับช่องว่าง, การเพ่งอสุภะ 9 คือ ซากศพในสภาพต่าง ๆ 9 อย่าง การเพ่งอรูป 4 คือ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ ภาวะความไม่มีอะไร ภาวะความมีก็ไม่ใช่ไม่มีก็ไม่ใช่, การพิจารณา ความเป็นปฏิกูลในอาหาร เป็นต้น

การเพ่งสิ่งภายในร่างกาย

เป็นการรวมความรู้สึกไว้กับความนึก ความคิด และรวมความรู้สึกไว้ตามจุดฐานต่าง ๆ ในร่างกายจนกว่าจิตจะสงบ เช่น การคิดพิจารณาความเป็นธาตุ 4 ที่มารวมกันเป็นรูปร่างกาย การนึกอยู่กับอารมณ์ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การระลึกถึงสิ่งที่ควรระลึก 10 อย่าง คือ พระพุทธองค์ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล การเสียสละ เทวดา ความตาย กายเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ลมหายใจเข้าออก นิพพาน, การรวมความรู้สึกไว้ที่จมูก กับลมหายใจเข้าออก, กับคำบริกรรมต่าง ๆ รวมความรู้สึกไว้ที่ ท้อง ลิ้นปี่ หน้าอก คอ หน้าผาก ศีรษะ มือ กระดูก หัวใจ เป็นต้น

ภายในร่างกายของคนเรานั้น มีสิ่งที่เรียกว่า ***ธาตุรู้ หรือวิญญาณ***

ธาตุ แทรกซึมอยู่ทั่วร่างกาย ธาตุรู้นี้เป็นสิ่งที่ทำให้เราเกิดมีสภาพรู้สิ่งต่าง ๆ ขึ้นโดยร่างกายของเรามีจุดศูนย์รวมของธาตุรู้ อันเป็นจุดที่มีธาตุรู้รวมตัวกันอยู่มาก มีอยู่ 7 ที่ด้วยกัน คือ

ที่ตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ,
ที่หู เรียกว่า โสตวิญญาณ,
ที่จมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ,
ที่ลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ,
ที่ผิวกาย เรียกว่า กายวิญญาณ

และที่สมอง ทั้งหมดนี้จัดเป็นธาตุรู้ภายนอก ส่วนที่หัวใจ หรือใจ เรียกมโนวิญญาณ จัดเป็นธาตุรู้ภายใน *โดยใจจะเป็นศูนย์กลางของธาตุรู้ทั้งหมดอีกที* เพราะธาตุรู้รวมตัวกันอยู่ที่ใจนี้มากที่สุด และธาตุรู้ภายนอกกับภายในนี้จะเกิดการเชื่อมโยงสภาพรู้กันอยู่ตลอดเวลา เช่น เมื่อจุดประสาทถูกกระทบ ตาเห็นรูป ธาตุรู้ที่ตาถูกกระตุ้นด้วยแสง ธาตุรู้ที่ตาก็ทำงาน เกิดสภาพรู้ที่ตาขึ้น สภาพรู้ดังกล่าวจะเคลื่อนตัวไปเกิดสภาพรู้ที่ใจอีกทีจึงจะเกิดเป็นความรู้ตัวว่าเกิดการเห็นขึ้นอย่างสมบูรณ์ เมื่อรู้ผ่านใจแล้ว สภาพรู้จะวนกลับมาที่ตา รับรู้การกระทบและวนไปรู้ที่ใจอีก หมุนวนเช่นนี้เรื่อยไป *แต่**กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นเร็วมากเราจะไม่เห็นกระบวนการนี้จนกว่าจะได้ฝึกจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป***

ธาตุรู้นี้หากจะกล่าวให้เข้าใจง่ายก็คือ เซลล์ประสาท แต่หากจะกล่าวให้เข้าใจอย่างละเอียดแล้วมันไม่ใช่เซลล์ประสาท คือธาตุรู้นี้จะอาศัยเซลล์ประสาทเป็นที่อยู่เป็นที่อาศัย จะอยู่ในส่วนที่เล็กที่สุดของเซลล์ (cell) เชื่อมโยงต่อกันเป็นสาย ๆ ***ส่วนจิตนั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ธาตุรู้*** แต่มาอาศัยยึดเกาะและปรุงแต่งธาตุรู้อยู่ จิตที่เราหมายถึงในตอนนี้ก็คือจิตที่เนื่องด้วยขันธ์ คือ ความรู้สึก ความนึก และความคิด ดังนั้น เมื่อเรามาฝึกจิตให้เกิดความสงบไม่ว่าด้วยวิธีการใดก็ตาม กล่าวโดยสรุปก็คือ

เป็นการพยายามรวมจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุรู้ ที่อยู่ในร่างกายของเรา ณ จุดประสาทต่าง ๆ

เป็นการบังคับจิตให้อยู่กับธาตุรู้ให้รู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเดียว ไม่แส่ส่ายรู้ออกไปหลายเรื่อง เมื่อกำหนดสภาพรู้ ให้รู้เรื่องเดียวไปเรื่อย ๆ เช่นนี้แล้ว จะเป็นการ

หยุดการปรุงแต่งธาตุรู้ของจิต สภาพเดิมของธาตุรู้ที่ไม่ถูกปรุงแต่งก็จะปรากฏออกมา

เป็นกระบวนการกลับเข้ามาหาผู้รู้ ที่ไปรู้สิ่งถูกรู้ การรู้สิ่งถูกรู้จะทำให้จิตเสียพลัง คือ เสียสภาพรู้ไปเรื่อย ๆ *การทำจิตให้เป็นหนึ่งเดียวกับธาตุรู้* จิตจะไม่เสียพลังของสภาพรู้และทำให้พลังเพิ่มพูนขึ้น

เป็นการปล่อยวาง คลายแรงยึดเกาะของจิตที่ไปยึดเกาะสิ่งถูกรู้ *ซึ่งเป็นระดับพลังที่หยาบและต่ำกว่า เข้ามายึดระดับพลังที่ละเอียดและสูงกว่า ระดับพลังของธาตุรู้มีอยู่หลายระดับชั้น ในพุทธศาสนาเรียกระดับชั้นของพลังนี้สืบต่อกันมาว่า* **ฌาน**

ความรู้เรื่องของฌานนี้กล่าวได้ว่าเป็นพัฒนาการทางปัญญาของมนุษย์ทางโลกตะวันออกที่ยอดเยี่ยมอย่างยิ่ง ที่สามารถค้นพบระดับพลังงานอันละเอียดของธาตุรู้ ซึ่งเป็นผลจากความอยากรู้ของมนุษย์ ที่ถามตัวเองว่า อะไรคือที่สุดของทุกสิ่ง เที่ยงแท้ไม่เปลี่ยนแปลง แบ่งแยกไม่ได้ และควรยึดถือเอาเป็นทางเดินของชีวิต

ในขณะที่การพัฒนาทางปัญญาที่ยอดเยี่ยมของมนุษย์ทางโลกตะวันตก ก็ถูกผลักดันด้วยคำถาม อะไรคือที่สุดของทุกสิ่งเช่นกัน และนำไปสู่การค้นพบ อะตอม(Atom) โครงสร้างของอะตอม(Atomic structure),ระดับพลังงานในอะตอม(Energy level) และการให้พลังความร้อนและพลังแสงโดยมิได้ต่อเนื่องกันที่มีจังหวะละเอียดมากของอะตอม ที่เรียกว่า ควอนตัม (Quantum) อะตอมนั้นคือส่วนที่เล็กที่สุดอย่างหนึ่งของสสาร ที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งต่าง ๆ ในเซลล์ประสาทก็เช่นกันมีอะตอมจำนวนมหาศาลที่เรียงร้อยถักทอเชื่อมโยงต่อกันเป็นเซลล์ประสาทขึ้นมา และธาตุรู้-วิญญาณธาตุก็สถิตย์อยู่ในอะตอมนี้ ทุกสิ่งที่อยู่ในจักรวาลไม่ว่าจะมีโครงสร้างขนาดใหญ่หรือเล็ก ย่อมมีจุดศูนย์กลางที่เป็นแก่นหรือแกนกลางอยู่เสมอ และพยายามปรับตัวให้มีความสมดุลของรูปทรงและพลังงานที่สุด รูปทรงดังกล่าวก็คือ ทรงกลม อะตอมก็เช่นกัน เป็นทรงกลมของระดับชั้นของพลังที่อยู่ภายใน

สมถะกรรมฐาน การฝึกจิตให้สงบ ให้จิตรวมเป็นหนึ่งกับธาตุรู้แท้จริงแล้วก็คือการศึกษาเรื่องอะตอมภายในตัวเราทุกคน *ส่วนระดับชั้นของฌาน ก็คือระดับชั้นของพลังงานภายในอะตอม*

กุศโลบายต่างๆ ที่ได้สอนให้แก่ผู้มาฝึกทำสมาธินั้น เป็นวิธีที่จะช่วยทำให้จิตสงบได้ง่ายและเร็วมาก เป็นวิธีที่ใช้ร่วมกับจุดหรือฐาน เมื่อเอาจิตไปตั้งไว้แล้ว จิตจะรวมตัวเป็นหนึ่งเดียวกับธาตุรู้ได้ง่าย ซึ่งมีอยู่สองตำแหน่ง คือ **ฐานอารมณ์** กับ **ฐานใจ** มีขั้นตอนการฝึกดังนี้

การฝึกจิตให้สงบที่ฐานอารมณ์

เมื่อคลายอารมณ์ไปพอสมควรแล้ว มีความรู้สึกว่าจิตไม่มีหน้าที่ ไม่รับรู้อารมณ์ รู้สึกเหมือนจะง่วงนอน ให้ปรับภาวะจิตใหม่ กระตุ้นให้จิตมีหน้าที่ เพื่อไม่ให้จิตตกภวังค์ แต่ก็ให้มีหน้าที่เพียงอย่างเดียว โดยการนึกมาที่ลมหายใจเข้าออก ปรับการหายใจให้เป็นปกติ ไม่หายใจยาวเกินไป สั้นเกินไป เร็วเกินไป ช้าเกินไป หยาบเกินไป หรือละเอียดเกินไป ในขั้นตอนนี้ให้หายใจในลักษณะที่เราเห็นว่าเป็นการหายใจที่สบายที่สุด ไม่มีการบังคับลมหายใจ หายใจให้พอเหมาะพอดี ตามอัธยาศัยของแต่ละบุคคล แต่ให้มีสติ หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก ไม่ต้องใช้คำบริกรรมอะไร

วิธีการนี้คือ **อานาปานสติ** เป็นวิธีการทำให้จิตสงบวิธีหนึ่ง เป็นการฝึกให้จิตอยู่กับลมหายใจเข้าออก โดยเอาความรู้สึกตามดูตามรู้ลมหายใจเข้าออกตลอดเวลาไม่สนใจความนึกคิดที่เกิดขึ้น หากสามารถทำเช่นนี้ไปได้เรื่อย ๆ ลมหายใจจะละเอียดเบาบางลงเรื่อย ๆ เมื่อลมหายใจละเอียด ความนึกคิดจะลดลงไปตามความละเอียดของลมหายใจ จิตก็ละเอียดตามลมหายใจ และจะรวมตัวสงบ ระงับลง เมื่อทำต่อไปสภาพลมจะละเอียดมากเหมือนกับลมหายใจหายไป จิตก็สงบลึกเข้าไปอีก ความนึกคิดที่เคยเกิดขึ้นก็ดับตามไป วิธีการฝึกจิตวิธีนี้ต้องใช้เวลานานกว่าที่จิตจะสงบ ยิ่งผู้ที่เริ่มฝึกฝนด้วยแล้วต้องใช้เวลานานมากทีเดียว

วิธีการที่จะช่วยทำให้จิตสงบง่ายและเร็วขึ้นก็คือ เมื่อปรับ

การหายใจจนเป็นปกติ และมีสติรู้อาการของลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ เช่นนี้แล้ว ให้สังเกตดูภายในโพรงจมูกของเราในขณะที่เราหายใจเข้าออกนั้น ลมหายใจได้เคลื่อนตัวเข้าไปสัมผัส หรือกระทบตรงจุดไหนของโพรงจมูกมากที่สุด เมื่อเราหายใจเข้าลมหายใจเข้าจะเคลื่อนผ่านโพรงจมูกทั้งสองข้างเข้ามาบรรจบกันด้านในที่จุดนี้ และเมื่อเราหายใจออกลมหายใจจากปอดจะเคลื่อนตัวมากระทบจุดนี้ก่อนที่จะแบ่งแยกออกไปตามโพรงจมูกซ้ายขวา และถ้าสังเกตให้ดี เมื่อหายใจเข้า จะรู้สึกเย็นที่จุดนี้ ขณะที่หายใจออกก็จะรู้สึกอุ่นที่จุดนี้ หาจุดนี้ให้พบ จุดนี้คือฐานอารมณ์

ฐานอารมณ์

ฐานอารมณ์เป็นจุดที่จิตรวมตัวง่ายที่สุด เป็นฐานที่อยู่ไม่ลึกเกินไป หาง่าย ไม่ลำบาก หากเริ่มฝึกโดยใช้ฐานที่อยู่ลึกในร่างกาย จิตจะรวมตัวกันยากและสงบช้า เมื่อหาจุดนี้พบแล้ว ค่อยๆ รวบรวมความรู้สึกมาวางทับจุดนี้เบา ๆ วางให้เบาที่สุด วางทับลงไปเรื่อย ๆ จนความรู้สึกแนบสนิทเป็นหนึ่งเดียวกันกับฐานอารมณ์ รวบรวมความรู้สึกนิ่งอยู่กับฐานอารมณ์นี้

การวางความรู้สึกลงที่ฐานอารมณ์ หากมีความรู้สึกอึดอัดที่จมูก หายใจไม่สะดวกแสดงว่าเราวางความรู้สึกทับฐานอารมณ์เร็วเกินไปและวางหนักเกินไป ควรถอนความรู้สึกออกมาและปรับน้ำหนักเจตนาในการวางใหม่ให้เบากว่าเดิม

เมื่อความรู้สึกอยู่กับฐานอารมณ์ได้ชัด จะเห็นลมเข้าออกมากระทบที่จุดนี้ ให้เห็นแค่การกระทบ ให้ละความรู้สึกจากการตามดู ตามรู้การเคลื่อนไหวของลมหายใจ ปล่อยให้ร่างกายหายใจของมันเอง ให้เรารวมความรู้สึกนิ่งอยู่กับฐานอารมณ์อย่างเดียว ไม่สนใจสิ่งอื่น หากมีความนึกคิดเกิดขึ้นมาแทรก ไม่ต้องนึกคิดตาม พยายามรวมความรู้สึกให้อยู่กับฐานอารมณ์ต่อไป

จากนั้นให้เราค่อย ๆ ปรับลมหายใจเข้าออกให้ไหลผ่านฐานอารมณ์น้อยลง น้อยลง ปรับลมหายใจให้สั้นลง สั้นลง ปรับลม

หายใจให้ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น ขั้นตอนนี้ควรทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรใจร้อน หากทำเร็วเกินไปจะรู้สึกอึดอัดมาก เพราะลมหายใจยังหยาบอยู่และปรับตัวไม่ทัน ควรปรับระดับลมให้เป็นไปอย่างนุ่มนวลและเป็นธรรมชาติที่สุด ลมจะไหลผ่านฐานอารมณ์น้อยลง สั้นลง ละเอียดขึ้นโดยที่เราไม่รู้สึกอึดอัด และจะยังคงหายใจด้วยระดับของลมเข้าออกที่มีปริมาณน้อยเช่นนี้ได้

ทำไมเราต้องปรับลมหายใจเข้าออกให้ไหลผ่านฐานอารมณ์น้อยลง เพราะว่าลมหายใจเข้านั้นมีธาตุออกซิเจน(Oxygen) อยู่ ซึ่งเป็นธาตุที่เราต้องใช้ในการทำปฏิกิริยาเคมีในร่างกายของคนเรา โดยเฉพาะการสันดาปสารอาหารที่เราทานเข้าไป เพื่อให้ได้พลังงานออกมาใช้ในการดำรงชีวิต ปฏิกิริยาเคมีที่ออกซิเจนเข้าไปร่วมนั้นจึงเป็นปฏิกิริยาคายพลังงานยิ่งมีออกซิเจนในระบบมากปฏิกิริยาก็จะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ก็เหมือนกับการเผาไหม้เชื้อเพลิงทั่วไป ยิ่งมีออกซิเจนมากไฟก็ยิ่งลุกไหม้ได้ดี

การฝึกสมาธิเพื่อทำจิตให้สงบ สิ่งที่คอยขัดขวางไม่ให้จิตสงบก็คือความนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา การนึกคิดเป็นกระบวนการที่ต้องใช้พลังงาน เมื่อต้องใช้พลังงานก็ต้องการออกซิเจน นึกคิดมากเท่าใดก็ต้องการออกซิเจนมากเท่านั้น เมื่อได้รับออกซิเจนมากความนึกคิดก็จะดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จิตก็มีหน้าที่ไปร่วมกับความนึกคิดที่เกิดขึ้น หากยังปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกเป็นไปอย่างเป็นปกติแล้ว จิตจะสงบลงยาก ดังนั้น หากเราจะฝึกจิตให้สงบ จึงต้องลดองค์ประกอบสำหรับใช้ผลิตพลังงานให้น้อยลง วิธีการที่เราสามารถทำได้ก็คือ ลดการใช้ออกซิเจน ให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง โดยการปรับลมหายใจเข้าออกให้น้อยลง ยิ่งปรับลมให้ผ่านฐานอารมณ์น้อยลงเท่าใด ความนึกคิดก็จะน้อยลงเท่านั้น เมื่อความนึกคิดน้อยลง จิตเราก็จะสงบขึ้นเรื่อย ๆ

การฝึกปรับลมหายใจผ่านเข้าออกที่ฐานอารมณ์ ทำไปถึงจุดหนึ่งจะรู้สึกว่าลมหายใจนิ่ง ไม่เข้าไม่ออก และค่อย ๆ เลือนหายไปจากความรู้สึก บรรดาความนึกคิดที่เคย

รบกวนจิตก็จะเลือนหายตามไปด้วย สภาวะนี้คือจิตได้บรรลุถึงระดับ **ปฐมฌาน** ให้ดำรงภาวะนี้ไปเรื่อย ๆ

เมื่อลมหายใจหายไปจากความรู้สึก ไม่ต้องตกใจ เป็นเพียงแค่ลมหยาบเท่านั้นที่ดับไป ลมหายใจละเอียดยังคงอยู่ และไหลเข้าออกได้ทุกรูขุมขนของร่างกาย ในสภาพนี้ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ลมมากเพื่อเผาผลาญพลังงาน

ก่อนที่ลมหายใจหยาบจะดับลงไป อาจเกิดความรู้สึกเสียวตึงที่ฐานอารมณ์ ไม่ต้องตกใจ เป็นอาการของจิตที่เคลื่อนตัวเพื่อรวมตัว ปรับระดับจิตให้สงบลง

การที่ลมหายใจเลือนหายไปหรือดับลงไปจากความรู้สึกสัมผัส เป็นเพราะขณะนี้จิตเราได้เข้ามาสู่ภาวะที่ละเอียดกว่าลมหายใจ ลมหายใจจะไม่อยู่ในระดับความละเอียดของจิต เพราะจิตกำลังอยู่ที่ขอบนอกของอะตอมที่ฐานอารมณ์ ซึ่งเป็นภาวะที่ละเอียดกว่าลมหายใจ จิตจึงไม่ถูกรบกวนแม้ด้วยลมหายใจ ขณะที่จิตรวมตัวเข้ามา จะมีอาการเหมือนวูบเข้าไปหรือเหมือนตกลงไปยังที่ใดที่หนึ่ง ความรู้สึกรอบตัวค่อย ๆ มืดลง ๆ เงียบลง ๆ ไม่ต้องตกใจ ขณะนี้จิตได้รวมตัวเข้ามาที่ขอบอะตอม และเลยขอบอะตอมเข้ามาแล้ว

ดำรงภาวะของปฐมฌานต่อไป เมื่อดำรงจิตไปได้สักระยะหนึ่ง จิตจะเข้าสู่ความสงบที่ลึกขึ้น เมื่อจิตเข้ามาถึงพลังงานชั้นที่สองภายในอะตอม พลังที่ละเอียดกว่าลมหายใจจะปรากฏ

เมื่อจิตเราเข้ามาถึงพลังงานชั้นที่สองภายในอะตอม สิ่งที่เราจะพบก็คือคลื่นแรงโน้มถ่วง(Gravity force) ที่ส่งออกมาจากศูนย์กลางอะตอม คือนิวเคลียส(Nucleus) เป็นแรงที่มีลักษณะเป็นระลอกคลื่น หนัก เบา หนัก เบา สลับกันไป จะสัมผัสได้จากความรู้สึกที่แรงนี้กระทบกับจิต

คลื่นแรงโน้มถ่วงจากนิวเคลียสนี้ จะมีผลทำให้สภาพการรับรู้ความรู้สึกของเราถูกบิดเบือนและเบี่ยงเบนไปจากภาวะปกติ ในภาวะปกติเราจะรู้ตัวทั่วพร้อมว่าตัวตนของเรานั่งอยู่ตรงนี้ที่นี่ ในอิริยาบถอย่างนี้ มีขอบเขตของร่างกายเท่านี้ เมื่อจิตอยู่ในคลื่นแรงโน้มถ่วง จะทำให้เรารู้สึกว่าร่างกายตัวตนของเรามีการเปลี่ยนแปลง

ทางกายภาพ โดยจะพบอาการต่าง ๆ เช่น ตัวโยกคลอนไปมา ตัวเราหายไป ตัวเราขยายใหญ่โตขึ้น ตัวเราหดตัวมีขนาดเล็กลง ศีรษะยืดสูงขึ้นไป มือหาย เท้าหาย มือยาวยืดออกไป หน้าตาเหมือนบิดเบี้ยว นั่งหันหน้ากลับทิศที่เรานั่งตอนแรกขนลุกขนชัน รู้สึกซาบซ่านซู่ซ่าไปทั้งตัว รู้สึกฮึกเหิมกล้าหาญ จิตใจพองโต อิ่มอกอิ่มใจไม่หิวไม่กระหาย ซึ่งมีสารพัดอาการ

อาการอย่างนี้เรียกว่า **ปีติ** เป็นสภาวะระดับ **ทุติยฌาน** ดำรงจิตรวมอยู่ที่ฐานอารมณ์และดูอาการของปีติต่อไป จนกว่าอาการของปีติจะจางคลาย จิตจะสงบลึกเข้าไปอีกเมื่อผ่านระดับชั้นพลังของปีติ จิตเคลื่อนเข้าสู่ระดับพลังงานของอะตอมลึกเข้าไปจนพ้นรัศมีของคลื่นแรงโน้มถ่วงจากนิวเคลียส และกำลังเคลื่อนตัวเข้ามายังชั้นพลังงานที่ลึกกว่าต่อไป

หลังจากสภาพปีติจางคลายหมดไป จิตจะสงบนิ่งขึ้น ละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้น เมื่อจิตเคลื่อนเข้ามาถึงพลังงานชั้นที่สามภายในอะตอม จะพบกับชั้นพลังของแสง แสงจะค่อย ๆ ปรากฏ ป็นแสงสว่างเรือง ๆ ไม่สว่างมาก อาจเห็นเป็นแสงออกสีเหลืองอ่อน เรืองแสงอยู่ไกล ๆ เมื่อดำดิ่ง ความรู้สึกลงไปความสว่างของแสงจะเพิ่มมากขึ้นๆ กลุ่มสีที่เห็นอาจเป็นแสงสีต่างๆ ที่เป็นเฉดสีอยู่ในสเปคตรัม (Spectrum) ของแสงพระอาทิตย์ คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง ส้ม แดง

แสงสีเหล่านี้เกิดขึ้นจากจิตของเราไปปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ เก็บเป็นพลังงานค้างไว้ในธาตุรู้ภายในอะตอม และแสงสีเหล่านี้บ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายด้วย หากร่างกายมีสุขภาพแข็งแรงเป็นปกติดี แสงสว่างมากที่สุดที่เราจะได้พบก็คือแสงสีเหลือง และแสงสีเหลืองนี้เป็นแสงของอารมณ์เมตตาด้วย นั่นคือหากเราอยากมีสุขภาพแข็งแรงอายุยืน ควรอยู่กับความเมตตาให้มาก ส่วนความหมายของแสงสีอื่นนั้นจะยังไม่ขออธิบาย ซึ่งแสงเหล่านี้ได้ส่องออกมาเป็นแสงรัศมีรอบกายเราด้วย ผู้ที่มีจิตละเอียดจะสามารถเห็นได้ และสามารถรู้ว่าเราเป็นคนมีอุปนิสัยใจคออย่างไร กำลังอยู่ในอารมณ์อะไร สุขภาพร่างกายเป็นอย่างไร

เมื่อพลังแสงเหล่านี้ปรากฏ ควรดำรงจิตให้กลาง รวมจิตอยู่กับฐานอารมณ์ต่อไป แสงสีเหล่านี้เป็นแสงที่อยู่ขอบนอกของพลังชั้นที่สาม ซึ่งหุ้มห่อพลังอีกกลุ่มหนึ่งไว้ ***เมื่อจิตเคลื่อนเข้าสู่ระดับลึกกว่าเดิม เราจะพบกับกลุ่มพลังของธาตุรู้หรือวิญญาณธาตุ ซึ่งสถิตย์อยู่ในระดับพลังงานชั้นในสุดของพลังงานชั้นที่สามนี้***

สภาพเดิมอย่างหนึ่งของธาตุรู้ที่จะปรากฏแก่เราคือ เป็นกลุ่มพลังงานแสงสว่างสีขาวบริสุทธิ์ เมื่อจิตลุถึงพลังแสงสว่างสีขาวนี้ จะเกิดความสุขอันละเอียดประณีตมาก จิตเบา กายเบา รู้สึกร่างกายจิตใจละเอียดอ่อน นุ่มนวล สะอาดใสบริสุทธิ์ ความนึกคิดต่างๆ ละลายหายไปหมด ภาวะเช่นนี้เรียกว่า **สุข** เป็นความสุขที่ละเอียดสุขุมเป็นภาวะที่จิตได้บรรลุถึง **ตติยฌาน** พระพุทธพจน์บท *" สุขอื่นจะเท่ากับความสงบไม่มี"* เมื่อมาถึงตรงนี้เราจะเคารพในพุทธภาษิตนี้จริง ๆ เพราะความสุขใด ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตไม่สามารถมาเทียบเคียงได้ *เหล่าพระอริยะเจ้าก็ทรงสรรเสริญความสุขระดับนี้*

เมื่อเราอยู่กับแสงสว่างนี้นาน ๆ โดยจิตยังไม่เข้าสู่ความสงบที่ลึกกว่าต่อไป พลังแสงสว่างจะเพิ่ม ๆ มากขึ้น เมื่อความเข้มของแสงมากจนถึงระดับหนึ่ง พลังจิต พลังธาตุรู้มากขึ้น ภาพนิมิตต่าง ๆ จะปรากฏขึ้น

ปรากฏการณ์ภาพนิมิต

ภาพนิมิตสามารถเกิดขึ้นด้วยเหตุ 3 ประการ คือ

1.เกิดจากสัญญาภาพที่เป็นอดีตที่เก็บไว้ที่สมอง

ระดับพลังงานภายในอะตอมที่อยู่ในระดับพลังเดียวกัน สามารถเชื่อมต่อพลังกันได้ เมื่อจิตเข้าถึงแสงสว่างของธาตุรู้ที่ฐานอารมณ์ แสงจากธาตุรู้จากฐานอื่น เช่น ฐานสมอง ฐานใจ ที่เป็นที่เก็บภาพต่างๆ ไว้สามารถไหลเข้ามาหากันได้ ภาพเหล่านี้จะมีลักษณะเหมือนกับฟิล์มสไลด์ หรือฟิล์มภาพยนตร์ แสงจากธาตุรู้ก็เหมือนกับแสงจากเครื่องฉายภาพ ตามปกติเมื่อเรานึกคิดถึงสิ่งใด สัญญาภาพในใจ ในความคิดก็ปรากฏขึ้นอยู่แล้ว แต่ในขณะที่เราอยู่ในตติยฌานนี้ พลังแสงมีมากและจิตก็อยู่ในภาวะที่

ละเอียดเท่ากับแสงสว่าง เมื่อจิตข้องติดหรือประทับใจในภาพใด ๆ ก่อนหน้าที่เรามานั่งทำสมาธิ และยังคลายความยึดติดไม่ได้ ภาพเหล่านี้มันจะค่อย ๆ ไหลเข้ามาสัญญาภาพที่กระทบพลังแสงก็เหมือนกับฟิล์มกระทบกับแสงจากเครื่องฉาย จะฉายเป็นภาพนิมิตให้เราได้เห็นทันที

2.เกิดจากการนึกจินตนาการปรุงแต่ง

เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้ 2 ลักษณะ เมื่อจิตเข้าถึงแสงสว่างแล้ว หลงเพลินกับแสงนึกปรุงแสงรวมแสงเป็นภาพต่าง ๆ ขึ้น อีกกรณีหนึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดต่อเนื่องจากนิมิตที่เกิดจากสัญญา และเป็นกรณีที่เกิดขึ้นบ่อย คือเมื่อเห็นภาพนิมิตขึ้นมาแล้วก็ปรุงแต่งภาพนิมิตที่เห็นนั้นให้เป็นไปตามที่จิตต้องการเห็น เช่น ย่อ ขยาย เพิ่มจำนวน เพิ่มความใสสะอาด เป็นต้น

3.เกิดจากการส่งจิตไปรู้สิ่งต่าง ๆ

เมื่อจิตบรรลุถึงแสงสว่างของธาตุรู้ภายในตัวเรา จิตจะมีกำลังมาก ธาตุรู้ก็มีกำลังมาก เราสามารถเชื่อมโยงแสงสว่างจากธาตุรู้ที่อยู่ภายนอกตัวเราได้ เพราะเป็นพลังเดียวกัน และธาตุรู้นี้ก็เป็นสิ่งสากล เราสามารถใช้กำลังจิต กำลังของธาตุรู้ที่มีความเข้มข้นนี้ให้ทำงานให้เต็มที่ โดยการส่งออกไปหาสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากรู้อยากเห็น สามารถขยายขอบเขตความสามารถในการรู้ของจิตได้ คือหากต้องการเห็นสิ่งใด กำหนดนึกไป ภาพที่ต้องการเห็นจะมาปรากฏเสมือนหนึ่งมีจอโทรทัศน์ในตัวเราเลยทีเดียว, สามารถมองเห็นวัตถุที่อยู่ไกลตัวเราได้, สามารถรู้ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น สัตว์อื่นได้, มองทะลุวัตถุได้, เห็นอดีต อนาคต, เห็นภพภูมิอื่น เป็นต้น

ภาพนิมิตทั้งหลายนี้ บางทีก็เป็นจริง บางทีก็ไม่เป็นจริง ตามความปรุงแต่งและบงการของอนุสัยกิเลสภายในใจ หากจิตยังเพลินอยู่กับภาพนิมิต จิตก็ยังไม่เข้าถึงความสงบอย่างที่สุด และตัวนิมิตนี้เองที่อาจจะมาทำให้จิตถอนตัวจากความสงบ *การฝึกจิตจะไม่ก้าวหน้า* ดังนั้นหากต้องการความสงบกว่าเดิม

จิตต้องละคลายจากภาพนิมิตจากแสงสว่าง เพื่อเข้าสู่ความสงบที่ลึกกว่า

วิธีการที่ทำให้ภาพนิมิตหายไป คือ ดำรงจิตเป็นกลาง ไม่ใส่ใจภาพที่เกิดขึ้น จะเกิดภาพหรือเสียงนิมิตอะไร ไม่ต้องเคลื่อนไปตามสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ส่งจิตออกตามไปรู้เห็นสิ่งถูกรู้ ให้กลับเข้ามาดูที่ผู้เห็น ผู้รู้แทน ภาพนิมิตก็จะหายไป คงเหลือแต่ความสว่างสีขาวบริสุทธิ์เช่นเดิม

รวมจิตให้อยู่กับฐานอารมณ์ต่อไปเพื่อเข้าสู่ความสงบที่ลึกขึ้น เมื่อจิตละคลายจากแสงสว่างได้แล้ว ภาวะที่เราจะพบก็คือ **สภาพเดิมที่อยู่ลึกที่สุดของธาตุรู้** คือ ความว่าง อาการก่อนที่เราจะเข้าสู่ความว่างจะมีลักกษณะดังนี้ จะเกิดอาการวูบ เหมือนเราตกลงไปยังที่ใดที่หนึ่ง ความรู้ตัวขณะตกลงมาจะมีไม่มาก แต่จะค่อย ๆ รู้สึกตัวชัดขึ้นเมื่อตกลงมาถึง ณ ที่นี้แล้ว หรือความรู้สึกเหมือนเคลื่อนผ่านกลุ่มแสงสีขาวเข้าไป ความเข้มแสงจะลดลงเรื่อย ๆ จนถึงจุดหนึ่ง ณ จุดนี้ไม่มีแสงสว่าง ไม่มีสี ไม่มีภาพนิมิต เป็นที่เงียบสงบมาก ว่างเปล่า รู้สึกเหมือนมีเพียงตัวเราอยู่คนเดียวในโลก ทุกสิ่งไร้การเคลื่อนไหว เป็นภาวะที่สงบนิ่งลึกและกว้างไกลมาก รู้สึกจิตมีกำลังรวมเป็นหนึ่งแน่นหนา ไม่เป็นภาวะสุข หรือ ทุกข์ เป็นแต่กลาง ๆ เฉยอยู่ ภาวะที่จิตรวมเป็นหนึ่งกับธาตุรู้เช่นนี้ เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** (เอกัคคตารมณ์-ระดับฌาน) ภาวะเป็นกลางเรียกว่า **อุเบกขา** นั่นคือจิตได้บรรลุถึง **จตุตถฌาน** จิตได้เข้ามาถึงจุดศูนย์กลางของอะตอม คือนิวเคลียสแล้ว

ข้อดี ของการทำจิตให้สงบที่ฐานอารมณ์นี้ จะเหมาะสำหรับผู้ที่เริ่มฝึกสมาธิเพราะเป็นฐานที่อยู่ไม่ลึกเกินไป หาง่าย ไม่ลำบาก และจิตก็รวมตัวง่าย การฝึกให้เข้าถึงปฐมฌานจะทำได้ง่ายมาก หากเราเริ่มฝึกกับฐานที่อยู่ลึกในร่างกายแล้ว จิตจะรวมตัวกันยากและสงบช้า

ข้อด้อย ของการฝึกจิตให้สงบที่ฐานอารมณ์ ก็คือฐานอารมณ์เป็นฐานที่อยู่ข้างนอกเกินไป ง่ายต่อการถูกรบกวนจากสิ่งเร้า เช่น ลมหายใจ เสียง เป็นต้น ทำให้อยู่กับความสงบได้ไม่นาน การฝึกจิตจะให้เข้าถึงความสงบระดับลึก เช่น

ตติยฌาน จตุตถฌาน จะใช้เวลามากและยาก ดังนั้นหากต้องการให้จิตรวมเป็นหนึ่งกับธาตุรู้ได้อย่างแนบแน่นมั่นคง อยู่กับความสงบได้นาน ต้องฝึกจิตไปรวมกับฐานที่อยู่ลึกกว่า ฐานนี้ก็คือ **ฐานใจ**

การฝึกจิตให้สงบที่ฐานใจ
วิธีที่ 1

ก่อนที่เราจะฝึกควรหาตำแหน่งของใจก่อน เมื่อใช้มือทาบที่หน้าอกด้านซ้ายจะรู้สึกหัวใจเต้นที่ตรงนี้ ตำแหน่งนี้คือฐานใจ เป็นฐานที่จะใช้ฝึก เมื่อรู้ตำแหน่งแล้ว ให้คลายมือออกจากหน้าอก ลองหลับตา แล้วใช้ความรู้สึกหาตำแหน่งของใจดู กำหนดตำแหน่งให้แม่นยำ ตรงกับจุดที่ใช้มือทาบ

เมื่อรู้ตำแหน่งดีแล้ว จากนั้นก็เริ่มขั้นตอนต่อไป คือ การคลายอารมณ์ เมื่อคลายอารมณ์ไปจนเห็นว่าจิตไม่มีหน้าที่ไม่รับรู้อารมณ์ รู้สึกเหมือนง่วงนอน ก็ปรับภาวะจิตใหม่ โดยกระตุ้นให้จิตมีหน้าที่ เพื่อไม่ให้ตกภวังค์ โดยการนึกมาที่ลมหายใจเข้าออก ปรับการหายใจให้เป็นปกติ ไม่สั้นไม่ยาวเกินไป พอเหมาะพอดีตามอัธยาศัยของแต่ละคน โดยให้มีสติหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ไม่ต้องใช้คำบริกรรมอะไร แล้วหาจุดภายในโพรงจมูกที่ลมหายใจเข้าออก กระทบมากที่สุด คือ ฐานอารมณ์

เมื่อหาพบแล้ว จากนั้น รวบรวมความรู้สึกมาวางทับที่จุดนี้เบา ๆ วางให้เบาที่สุด วางทับลงจนความรู้สึกแนบสนิทเป็นหนึ่งเดียวกันกับฐานอารมณ์ จากนั้นให้ค่อย ๆ ปรับลมหายใจเข้าออกให้ไหลผ่านฐานอารมณ์น้อยลงสั้นลงละเอียดขึ้น ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่าสภาพลมนิ่ง ไม่เข้าไม่ออก เลือนหายไปจากความรู้สึก ความนึกคิดที่เคยเกิดขึ้นเบาบางลง ไม่สามารถรบกวนจิต

เมื่อเกิดความสงบที่ฐานอารมณ์แล้ว จากนั้นให้ค่อย ๆ เลื่อนความรู้สึกจากฐานอารมณ์ลงมาที่ฐานใจอย่างช้า ๆ เมื่อมาถึงฐานใจให้วางความรู้สึกทับลงที่ฐานใจเบา ๆ วางลงไปจนความรู้สึกแนบแน่นสนิทเป็นหนึ่งเดียวกับฐานใจ และคอยประคองความรู้สึกให้หยุดนิ่งอยู่กับฐานใจอย่างเดียว

เพื่อให้จิตรวมกับใจได้สนิทยิ่งขึ้น ค่อย ๆ จมความรู้สึกเคลื่อนตัว

ลึกเข้าไปภายในหัวใจช้า ๆ ให้ลึกกว่าตำแหน่งที่เราวางความรู้สึกไว้ตอนแรก แล้วดำรงความรู้สึกนิ่งที่ฐานใจไว้เช่นนั้น เมื่อมาถึงขั้นตอนนี้จะรู้สึกที่หัวใจมีเกิดแรงกดทับเพิ่มขึ้น รู้สึกอึดอัดที่หัวใจ เพราะความรู้สึกที่กดลงไปในใจจะทำให้ความดันของลมที่อยู่ในหัวใจเพิ่มขึ้น รออีกสักครู่หนึ่งลมมันจะพยายามดันออกมา และจะรู้สึกมีความร้อนเกิดขึ้นที่หัวใจ ความร้อนนั้นจะค่อย ๆ ไหลออกมาจากหัวใจ และตามผิวหนัง เมื่อลมหยาบในหัวใจคลายออกหมด ความร้อนจะลดลง ตัวเราจะเย็นลง ลมในหัวใจจะนิ่งขึ้นเรื่อย ๆ อาการที่หัวใจอึดอัด และลมร้อนออกมาจากใจนี้ บางคนก็เกิดมากจนเหงื่อออก เมื่อลมในหัวใจนิ่งแล้ว การเต้นของหัวใจจะเบาลง ช้าลงจนแทบไม่รู้สึก ภาวะเช่นนี้แสดงว่าจิตได้บรรลุถึงระดับปฐมฌาน

วิธีที่ 2

หลังจากรู้ตำแหน่งของใจ และคลายอารมณ์ไปพอควรแล้ว ปรับภาวะจิตใหม่ กระตุ้นให้จิตมีหน้าที่เพื่อไม่ให้ตกภวังค์ โดยการนึกมาที่ลมหายใจเข้าออก ปรับการหายใจให้เป็นปกติไม่สั้นไม่ยาวเกินไป โดยให้มีสติ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ ให้เราหายใจแบบเป็นปกติ

ช่วงจังหวะที่หายใจเข้าให้รีบนึกไปที่หัวใจ แล้วคงความรู้สึกให้นิ่งอยู่ที่หัวใจจนหมดลมหายใจเข้า ขณะที่ลมหายใจเข้าสุด ให้กลั้นลมไว้นิดหนึ่งก่อนจะหายใจออกมา และความรู้สึกก็ยังคงนิ่งอยู่ที่หัวใจ ขณะหายใจออกมาคงความรู้สึกไว้ที่หัวใจ ลมหยาบในหัวใจจะถูกคลายออกมา และจะรู้สึกร้อนวูบวาบที่หัวใจ หน้าอก ใบหน้า ตามผิวกาย เมื่อถึงจุดหนึ่งความร้อนตามจุดต่าง ๆ จะหมดไป ลมหายใจละเอียดขึ้น แสดงว่าลมหยาบในหัวใจคลายหมดแล้วประคองความรู้สึกให้หยุดนิ่งอยู่กับฐานใจอย่างเดียวไม่เคลื่อนไปตามลมเข้าออก เมื่อลมในหัวใจนิ่ง การเต้นของหัวใจจะเบา ช้าลงจนแทบไม่รู้สึก และลมหายใจก็จะหายไปจากความรู้สึก ภาวะเช่นนี้แสดงว่าจิตบรรลุถึงระดับปฐมฌานที่ฐานใจ แล้วระดับของความสงบตลอดจนอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ฐานใจ

จะเหมือนกับฐานอารมณ์ แต่จะแนบแน่นอยู่ได้นานกว่า อาการของฌานระดับลึกก็จะชัดเจนมากกว่า ดังนั้นหากต้องการศึกษาเรื่องฌานให้เข้าใจโดยละเอียด ควรใช้ฐานใจเป็นฐานฝึกปฏิบัติ

วิธีการออกจากความสงบ เราต้องนึกกำหนดจิตที่จะออกมาก่อน โดยนึกถึงลมหายใจเข้าออก หายใจเข้าออกให้ยาวขึ้น จิตจะค่อย ๆ ถอนตัวออกมาเองเป็นลำดับ ๆ จากภาวะละเอียดมาหาหยาบ จนมาสู่ภาวะปกติ

คุณประโยชน์ของการฝึกจิตให้สงบ ตามวิธีการได้บรรยายมาคือ ความสงบทำให้จิตมีพลังเพิ่มขึ้น ยิ่งจิตมีความสงบมากพลังจิตก็เพิ่มมาก ***ทำให้เราทราบถึงระดับพลังงานของจิตว่ามี สี่ระดับใหญ่ แต่เรายังไม่รู้ว่า จิตจะต้องอยู่ที่ระดับพลังระดับไหน และโดยกระบวนการอย่างไร ถึงจะเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง ภาวะของฌานทั้งสี่ระดับ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ยังไม่ใช่ภาวะที่พ้นจากทุกข์*** แต่เป็นภาวะข่มทุกข์โดยใช้พลังจิตข่ม เมื่อจิตดำรงอยู่ในองค์ฌาน ทุกขเวทนาจะดับหมด แต่พอออกมาทุกข์ก็ยังคงอยู่ แม้ไม่ใช่ภาวะที่พ้นจากทุกข์ แต่เราสามารถอาศัยภาวะของฌานเป็นเครื่องมือเพื่อให้พ้นจากทุกข์ ก็คือกระบวนการที่เราหมายถึงและจะกล่าวต่อไป ซึ่ง**หากเราไม่รู้ไม่เข้าใจกระบวนการเพื่อให้พ้นทุกข์ ฌานนี้เองที่จะเป็นตัวขัดขวางไม่ให้เราถึงซึ่งความพ้นทุกข์**

ในอดีตที่ผ่านมาในสมัยพุทธกาลนั้นมีเจ้าลัทธิศาสนามากมาย ที่ประกาศทิฏฐิความเชื่อ ความรู้ที่ตนเองเชื่อถือและบรรลุว่าเป็นที่สุดของทุกสิ่ง เที่ยงแท้ ควรยึดถือเป็นทางเดินของชีวิต ซึ่งพระพุทธองค์จำแนกออกได้ถึง 62 ทิฏฐิ ซึ่งล้วนเป็นมิจฉาทิฏฐิทั้งสิ้น มีบางกลุ่มที่กล่าวถึงระดับของฌานที่ตนบรรลุว่าเป็นที่สุดของทุกสิ่ง (นิพพาน) ผู้ที่บรรลุเพียงปฐมฌาน ก็ถือว่าปฐมฌานคือนิพพาน ผู้บรรลุเพียงทุติยฌาน ก็ถือว่าทุติยฌานคือนิพพาน ผู้บรรลุเพียงตติยฌานก็ถือว่า ตติยฌานคือนิพพาน ผู้บรรลุเพียงจตุตถฌาน ก็ถือว่าจตุตถฌานคือนิพพาน คือ

พวกทิฏฐิธัมมนิพพาน 5 ส่วนกลุ่มที่ไม่รู้จักฌานก็ยึดถือว่าการเพียบพร้อมด้วยกามคุณห้าคือนิพพาน **สัมมาทิฏฐิในพุทธศาสนานั้นอยู่นอกเหนือทิฏฐิเหล่านี้**

จิตไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่ผู้รู้ ผู้รู้คือวิญญาณธาตุ

เมื่อมาถึงปัจจุบัน สำหรับผู้ที่เคยได้ฝึกฝนทางจิตมาบ้าง และมีประสบการณ์ทางจิตเกิดขึ้น จึงควรได้พิจารณาถึงภูมิธรรมของตนเองที่ได้เข้าถึงจากการฝึกปฏิบัติที่ผ่านมา โดยเฉพาะผู้ที่ฝึกทำจิตให้สงบนิ่งที่ฐานต่าง ๆ อาจเข้าใจว่าสภาวะที่เกิดขึ้นกับเรา เป็นการได้เห็นธรรมะ ทำให้พ้นทุกข์ได้ เป็นความจริงหรือไม่ หรือแท้จริงภูมิจิตของเรายังอยู่กับอารมณ์ของฌานอยู่ เพราะภาวะของตติยฌานกับจตุตถฌานนั้นง่ายต่อการที่จะหลงเข้าไปยึดถือว่าเป็นธรรม เป็นนิพพาน ซึ่งมีข้อควรพิจารณา ดังนี้

กรณีที่หนึ่ง

ในตติยฌาน *แสงสีเหลืองที่ปรากฏ แสงนี้ได้เรียกกันว่าเป็นความสว่าง แสงสีขาวที่ปรากฏได้เรียกกันว่าเป็นความสะอาด เป็นความบริสุทธิ์ ในจตุตถฌานความว่างที่ปรากฏก็เรียกกันว่าเป็นความสงบ* **จึงสรุปกันว่า ธรรมะนั้น คือ ความสว่าง สะอาด สงบ ซึ่ง *ธรรมะนั้นไม่ใช่ภาวะเหล่านี้*** *สภาวธรรมนั้นเป็นภาวะจิตที่ไม่ยึด*เกาะปรุงแต่งพลังงานใด ๆ ทั้งเป็นอิสระจากขันธ์ห้า **ความสว่าง ความสะอาด ความสงบ เป็นพลังงานที่อยู่ภายในอะตอม เป็นอาการของวิญญาณธาตุที่ละเอียด อันเป็นหนึ่งในขันธ์ห้า** การที่จิตยังยึดเกาะวิญญาณขันธ์อยู่ แล้วจิตจะหลุดพ้นได้อย่างไร

กรณีที่สอง

ในตติยฌาน เมื่อภาพนิมิตเกิดขึ้นโดยเฉพาะภาพที่เราเข้าใจมาก่อนว่าเป็นภาพที่ดี เช่นภาพพระพุทธรูป พระพุทธองค์ ภาพพระที่เราคิดว่าเป็นพระอรหันต์ ปรากฏขึ้นมาเราก็เข้าใจว่า การเห็นเช่นนี้คือ การเห็นธรรม เห็นนิพพาน **ความเข้าใจเช่นนี้ยังห่างจากความจริงมากนัก เพราะจิตที่เข้า**

ถึงสภาวธรรมนั้น เป็นจิตที่ไม่ยึดเกาะปรุงแต่งพลังงานใด ๆ ทั้งเป็นอิสระจากขันธ์ห้า ภาพนิมิตเหล่านี้แท้จริงก็คือ พลังงานแสง พลังงานแสงก็คือ อนุภาคโฟตอน(Photon) ที่อยู่ในวงโคจรในอะตอม การที่จิตยังยึดเกาะอนุภาคโฟตอนอยู่ แล้วจิตจะหลุดพ้นได้อย่างไร

กรณีที่สาม

ในตติยฌาน ธาตุรู้จะมีกำลังเต็มที่ ทำงานเต็มที่ เราสามารถขยายขอบเขตความสามารถในการรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ หากอยากรู้อยากเห็นสิ่งใด กำหนดนึกไปภาพสิ่งที่เราอยากเห็นจะมาปรากฏ สามารถรู้ความรู้สึกนึกคิดของคนอื่น สัตว์อื่น รู้อดีต อนาคต รู้เห็นภพภูมิอื่น ภาวะที่เกิดขึ้นเช่นนี้ เป็นเพราะจิตรวมกับธาตุรู้ตลอดเวลา ทำให้เราเข้าใจว่า **จิต คือ ผู้รู้ ซึ่ง*จิตนั้นไม่ใช่ผู้รู้ แต่มาอาศัยผู้รู้อยู่ ผู้รู้นั้นคือ ธาตุรู้(วิญญาณธาตุ) หากเรายังเข้าใจว่า จิตคือผู้รู้แล้ว เราจะไม่สามารถรู้ได้เลยว่า สภาพจิตที่หลุดพ้นจากธาตุรู้เป็นอย่างไร*

กรณีที่สี่

การฝึกจิตให้รวมเป็นหนึ่งกับธาตุรู้ที่ใจ เกิดภาวะเป็นความสว่าง สะอาด สงบ **จะทำให้เราสรุปว่า การได้ธรรมะได้กันที่ใจและจะเกิดความเข้าใจว่า จิตกับใจ คือสิ่งเดียวกัน** เพราะวิธีการฝึกอย่างนี้เราต้องทำจิตให้อยู่กับใจตลอดเวลา จึงเป็นไปไม่ได้ที่จิตกับใจจะแยกจากกัน ***โดยปกติใจก็มีอนุสัยกิเลส รัก ชัง ส่งแรงตัณหาไปร้อยรัดจิตอยู่แล้ว* ดังนั้น หากฝึกจิตเช่นนี้ต่อไปเราจะไม่เห็นความแตกต่างระหว่าง จิตกับใจ** และไม่ได้ธรรมะที่จริงแท้ ***การจะได้ธรรมะนั้นจิตต้องหลุดพ้นออกจากใจที่เป็นอายตนะ เป็นมโนวิญญาณขันธ์***

กรณีที่ห้า

ก่อนที่พระพุทธองค์จะตรัสรู้ ท่านก็ได้ไปศึกษาการเข้าฌานจากสำนักต่าง ๆ หากภาวะฌานระดับใดระดับหนึ่งสามารถนำท่านพ้นทุกข์ จาก เกิด แก่ เจ็บ ตายได้ ท่านคงไม่ต้องไปค้นหาเพิ่มเติม และพุทธศาสนาก็คงไม่อุบัติขึ้นในโลก สมัยนั้นการฝึกจิตมีเฉพาะวิธีการ

สมถะกรรมฐาน ทำจิตให้สงบที่ฐานใดฐานหนึ่ง **แต่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาเดียวที่มีการฝึกจิตด้วยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีการนี้เองที่แสดงถึงความเป็นพุทธ *เพราะเป็นวิธีการทำให้จิตแยกออกมาจากใจได้***

แต่ถึงอย่างไร การรู้เรื่องของฌานก็เป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์มาก หากเรารู้จักการนำมาใช้กับชีวิตประจำวัน เพราะฌานนอกจากจะใช้เพื่อเป็นเครื่องมือเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์แล้ว ยังสามารถเป็นที่อยู่เป็นที่พักของจิตได้อย่างดี ไม่ว่าจะเป็นความสงบระดับไหนก็ใช้พักได้ทั้งนั้น เนื่องจากในชีวิตประจำวันเราต้องเหนื่อยกับการงาน การคิด การนึก กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้จิตเสียพลังความสงบ ความสว่าง ความบริสุทธิ์ และความว่างไป นอกเหนือจากการนอนหลับแล้ว การฝึกฝนจิตให้สงบเป็นวิธีให้จิตได้รับการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพื่อให้จิตได้ฟื้นฟูกำลัง เพื่อไปทำกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นต่อไป

ฌานทั้งสี่ระดับดังกล่าวข้างต้นเรียกว่า **รูปฌาน** ระดับชั้นของความสงบละเอียดของจิตที่ละเอียดกว่ารูปฌาน คือ **อรูปฌาน** เป็นอารมณ์ของฌานที่เพิกถอนออกจากระดับพลังงานของรูป

ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไร้ปัญญา
ปัญญาก็ไม่มีแก่บุคคลผู้ไร้ฌาน
ผู้ใดมีทั้งฌานและปัญญา
ผู้นั้นแลอยู่ใกล้นิพพาน

๔

Samtha Meditation
By Venerable Phra Ajahn Ratana Ratanañāno

Every type of learning must have the right introduction and this is also true for training the mind.The introduction to mind training is *samatha* meditation and its goal is to stabilize and calm the mind. Stability and calmness are great contribution factors for increasing mind power. The increasing mental power derives from the attempt to reduce the amount of energy used up in mundane pursuits, and from training the mind to concentrate one-pointedly. In daily life, most of the mind power is purposelessly used up in the process of thinking, feeling, and changing moods constantly which causes it to become feeble and weak. It is necessary for the mind to have a resting period to replenish the energy used up throughout the day. A resumed energy from rest is enough to perform daily activities but not to study the subtle mental processes which are very delicate and complicated matter related to various energy levels.

Therefore, it requires a stronger power of the mind than what is necessary for daily activities. The increase of energy will be generated when we are fully awake and when the mind is concentrated one-pointedly, without letting it disperse, diffuse or wander from thoughts to thoughts, and feelings to feelings. The more stable and calm the

mind becomes, the more power it will acquire. By doing so, one already increases one's mental power.

A more powerful mind enables us to increase the acknowledging ability of the mental energy levels. This acknowledgement is very useful to comprehend how the mind works, and its energy levels. We can make use of this understanding to find out which energy level and what mechanism are necessary to develop the wisdom that can free us from suffering.

Prior to the Lord Buddha's time, there were already a number of techniques known and taught to develop concentration. Before his enlightenment, Buddha himself had learned all these techniques from various schools. Therefore, *samadha* meditation, a way of training the mind to be stable and calm, includes ancient techniques existing before Buddha's enlightenment as well as ones discovered by Buddha himself and laterbyhis disciples. We can classify all these techniques into two broad categories:

(1) Concentration on external phenomenon, and

(2) Concentration on internal phenomenon

1. Concentration on External Phenomenon

This technique is to train the mind to concentrate on a chosen phenomenon outside the body. One has to memorize the characteristics of a selected external phenomenon and use its exact image as object for the mind to concentrate upon until it becomes still and calm. There is a wide variety of subjects that one can select to develop concentration. Firstly, we have the *10 kasina*

(meditation device), which take as object the four elements: earth, water, fire, and air; the four colors: green, yellow, red, and white; space and light. Secondly, *asubha meditation* takes as object the 9 different states of corpse, and the foulness of the body. Thirdly, *arupa* takes as object the 4 immaterial states: infinity of space, consciousness, the sphere of nothingness and neither perception nor non-perception. Finally, *ahare patikulasañña* takes as object the repulsiveness of food.

2.Concentration on Internal Phenomenon

This technique is to train the mind to concentrate on certain thoughts and feelings, and different parts of the body until the mind becomes stable and calm. Concentration can be developed using one of the following internal phenomena as object. The first is deep contemplation on how the body is made up of four elements. The second is the concentration on certain kinds of feelings such as *metta* (loving kindness), *karuna* (compassion), *mudhita* (sympathetic joy), *and upekkha* (equanimity). The third are *the 10 anussati* (mindfulness or reflection on 10 types of entities) including Buddha, Dhamma, Sangha, sila, deva, death, generosity, impurity, breath, and *nirvana*. The fourth is the concentration on respiration, breathing in and out along with using a *mantra*. The last is the concentration on different bodily parts such as abdomen, chest, neck, forehead, head, hands, bones, heart, etc.

Throughout the body, there are *viññana dhatus* (knowing elements). These

dhatus function is to enable us to acknowledge things around. Within one's body structure, there are seven areas where the *viññana dhatus* can be found in high density. The first six correspond to the six sense-faculties, namely eye, ear, nose, tongue, skin, and brain. It is at those points (or doors) that *dhatus* form into the six respective consciousness: eye consciousness; ear consciousness; smell consciousness; taste consciousness; touch consciousness; and brain consciousness. *The dhatus* located at the six sense-faculties doors function as outer knowing *dhatus*. The seventh one is located at the heart. Here, the knowing *dhatus* are called *manoviññana*, heart consciousness or the inner knowing *dhatu*. *Manoviññana* is the center point of all the knowing *dhatus*. Both outer and inner knowing *dhatus* are continuously connected. For example, when an outside object appears in front of the eyes, eye consciousness is aroused, and transmit a message to *manoviññana* at the heart. When the two come together, the state of knowing is complete. Once the first state of knowing arises in the eye consciousness, a message is sent directly to the heart and then again back to the eye in a cycle. It occurs much faster than a finger snap. Actually, one is unable to acknowledge its mechanism unless one consistently and persistently trains the mind by the method of *vipassana* meditation.

Scientifically speaking, a knowing process occurs through the nervous system. All knowing *dhatus* are nerve

cells. However, if we go into details, this is not the case. Nerve cells are hosts for the knowing *dhatus*. They are located in the smallest part of the cell and network with each other.

As for the mind, it is not *manoviññana*. The mind actually uses *manoviññana* or the heart consciousness, to create thoughts, feelings, etc. That is why we have to learn how to train the mind to become stable and calm.

According to what was mentioned before, a major goal of *samatha* meditation is to train the mind to adhere to the knowing *dhatus* at a certain point in the body. This is the way to unite the mind with the knowing *dhatus* so that it is able to concentrate one-pointedly and not wander and disperse with thoughts and feelings. If we keep training the mind in this way, it will gradually become stable and calm. Thoughts and feelings will decrease, and will be less able to distract the mind. Finally, the original characteristic of the knowing *dhatu* which is free from all mental constructions will naturally appear.

This is the process of returning to the knower rather than the known. In daily life, the untrained mind is, most of the time, preoccupied with the known such as thoughts, rather than being conscious of knowing the process itself.

Such a process of focusing on the known consistently uses up our mental energy. In contrast, if the mind concentrates one-pointedly only on the process of knowing and unites with the knowing *dhatus*, mind power will not run out, but instead

will increase. This practice of concentration on the knowing *dhatus* is a way to detach the mind from its tendency to cling to the known, and **this will result in changing our mental energy from a coarse and lower level to a more refine and higher level.**

Noteworthily, knowing *dhatu* comprises of various layers of energy.The Buddhists refer to these different energy levels as *jhanas*. **The knowledge of *jhanas* itself can be claimed as a magnificent development of wisdom by Eastern people because this is a discovery of a very subtle energy of an existing entity, namely the knowing *dhatu* by using our own body as an experimenting tool. This is a result of human curiosity in the search for answers on: what is the ultimate truth, the origin and the end? What is the absolute, permanent and indivisible state which can be held on to as a valuable way of living?**

In the Western world, historically, people have also investigated such similar questions. Scientifically, these questions led to the discovery of the atom, atomic structure, energy state of the atom, and Quantum—a discrete quantity of energy (heat and light) in magnitude to a particular frequency of radiation emitted by atoms. The atom is the smallest particle of a chemical element, consisting of a positively charged nucleus (containing protons and typically also neutrons) surrounded by negatively charged electrons. An atom is made up of energy levels. And there are tremendous amount of atoms comprising one cell, including a nerve one where knowing *dhatus* reside.

Naturally, every entity existing in the universe, either in a macro or micro scale, has a core principle to bring balance in its shape, structure and energy state. The most balanced shape of all forms of entities is the sphere. And of course, an atom is initself a spheric shape consisting of different layers of energy. Hence, if we think about an atom, seemingly we think about its energy levels.

Therefore, studying *samadha* meditation and *jhanas* is similar to learning about atoms and their energy levels. All knowing *dhatus* reside in atoms, and different *jhanas* correspond to different energy levels of an atomic particle.

In the following sections, I am going to teach *samadha meditation* by using specific focus-points in the body. There are two major focus-points or bases: (1) the respiration base and (2) the heart base. The main principle for practicing on these two bases is that the mind should be focused on the selected base until it can unite and become one with the knowing *dhatu*. The training procedure is as follows:

(1) On the Respiration Base

This practice is called *anapana* meditation. It trains the mind to be aware of respiration—breathing in and out. You should not pay attention to any arising thought. Breathing rhythm should be your own natural rhythm, not too long, not too short, not too fast, not too slow, not too rough or not too fine. Do not force or control its rhythm. You can see whether you are taking the right direction by checking your feeling. You should constantly feel comfortable during breathing in and out, and it must be accompanied with mindfulness or awareness. In the process, you will be

able to acknowledge a single respiration—breathing in and out. Repeating any *mantra* or words while practicing is not required.

At a more advanced state, the respiration will be slower and gentler. Simultaneously, thoughts arise lesser and lesser. The mind is being transformed from a coarse to a refined state. The state of mind directly varies according to how gentle the respiration is: the gentler the respiration, the more refined the mind. Gradually, the mind will become stable and calm. If you can maintain this state for some period of time, you will reach a point where the respiration seems to cease or disappear from your awareness. At the same time, thoughts also stop arising. At this stage, you are inclined to sleep. Once you get into this state, you have to alert the mind by means of breathing in and out again.

The respiration base is a point where mindfulness can be maintained easily. This base is also easy to locate because it is not too deep inside the body. If you are a beginner and you use a focus-point deeper inside the body, you will find that it is harder to keep the mind concentrated there. It may take longer to calm the mind.

Having arrived at the stage where you are breathing comfortably with your own natural rhythm and when you are aware of your respiration, start observing the place in the nostrils where you can clearly acknowledge the meeting point of air flow. During the breathing in, air flows in through both nostrils and meets at a certain meeting point inside the nostrils. The same can be said

of the breathing out; air returns from the lungs and meets at the same point before it separates into the left and the right nostrils. If you are well aware of this point, you should feel cool on the in-breath and warm on the out-breath. This is the key spot of the respiration base. Once you have found this meeting-point, direct your mind to focus on it as gently as possible. Maintain an absolute awareness on this point, and try to unite your awareness completely with it. If you have difficulties to focus on this spot and feel uncomfortable in your breathing, it means you put your awareness too fast or too hard on it. In this case, you have to start all over again by lightening your intention and working more gently.

When you clearly focus on this point, you will be able to feel the flow of air touching this spot. Now, acknowledge solely what is going on at this spot and ignore all other things. Do not follow the movement of the respiration. Let your respiration naturally work at its own pace. If thoughts arise, do not follow them. Try to remain aware exclusively on the spot as long as you can. Then, you will have to gradually decrease the volume of your respiration, shorten its rhythm until it comes to a finer state. All this has to be done slowly and gently. If you do it too fast you will feel uncomfortable because at this state, respiration is still coarse, and cannot be forcefully put under control. Therefore, you should do it as gently and naturally as possible. Eventually, there will be lesser and lesser amount of air passing through the focus-point. At this moment, the respiration becomes gentler and slower and you will no longer feel uncomfortable.

Why do we have to decrease the amount of air passing through the observed spot? The answer is: the more air volume is taken in, the more difficult the mind will be to remain stable and calm. An untrained mind has a tendency to cling on thoughts. The process of creating thoughts consumes mental energy. The more thoughts arise, the more energy is used up. How is this related to respiration rhythm? Energy is a by-product of chemical reaction between oxygen and food. The amount of energy produced is closely related to the oxygen volume that we breathe in. More energy can catalyze a process of thought creation. To decrease arising thoughts, it is very necessary to cut down chemical factors such as oxygen and food to a minimum. Therefore, if you keep breathing at your normal rhythm, it will be very difficult to calm the mind. The less oxygen is consumed, the easier and faster the mind will be stable and calm.

Different *Jhanas*

If you come to the point where you feel the breathing has stopped-, the air doesn't flow in and out. Don't be alarmed. It is only the coarse type of breathing which disappears. The very refined breath is still there. Air can flow in and out through your skin pores. Air consumption is still going on, not stopping. Your body doesn't need much air at this stage. All thoughts which used to disturb the mind now disappear. Here, you have achieved **the first *jhana***.

Right before the breathing disappears, you may feel sharply tight at the respiration base. Don't be afraid. It's just a reaction of the mind which is now moving into a deeper level

of tranquility. You feel the breath vanishing because the mind now reaches a subtler state than the respiration. The mind is now at the margin, the outmost energy layer of the atom, the knowing *dhatu,* at the respiration base. The state of mind is so refined that it cannot be distracted by a regular respiration rhythm. You will feel as if you are falling down into something, and everything around you gets darker and darker, quieter and quieter. Don't be alarmed, now the mind has moved from the margin into the first energy level of the atom. Try to maintain this state, the first *jhana*.

If you can further maintain the state of the first *jhana*, after a while, the mind will be able to move into a deeper level of tranquility, namely the second energy level of the atom. The mind will become more tranquil. What you will find here, at the second layer, is the gravity force emitted from the center of the atom, the nucleus. The characteristic of this force is wave-like pattern. It consists of light and heavy nodes. You will be able to acknowledge this force only when your mind is in such a refined state.

In a normal state, we are well aware of the place where we are sitting, our posture and the physical outline of our body. The wave-like force from the nucleus affects our physical sensations. You may feel that your body is swaying, or become borderless, or bigger, smaller, taller, or shorter. You may feel as if your face is twisting or you are sitting in a different direction from where you started. You may get goose bumps or other strange bodily sensations. Or you may feel spiritually uplifted, delighted, etc.

All these phenomena are called *piti* (deep rapture). They are in the realm of **the second *jhana*.** Maintain your mindfulness on the focus-point and observe the phenomenon of *piti* continuously until it passes away.

At the end of this state, the mind will enter an even deeper level of calmness. The mind is getting subtler and subtler and moving from the level of gravity force deep into the third energy layer. Here is the light energy level. Light will gradually arise, not too bright at the beginning. The color of the light depends on each individual state of mind. It can be yellow, with a luminous distant quality. When the mind gets deeper, the light will become brighter and the color may change, within the seven colors spectrum of the sun (red, orange, yellow, green, blue, indigo, and violet).

The light and color that arise are the result of the energy created by mental activities which is stored within the atom. Color indicates one's physical healthiness. If the body is in healthy condition, the light will be bright and yellow. The yellow color also demonstrates the quality of metta (loving-kindness). If one wishes to live a long and healthy life, one should practice metta. Other colors are not mentioned here. In fact, light can also radiate out around one's body. People with subtle mind can notice them and be able to tell how healthy you are; what kind of person you are; or what kind of mood you are in.

Once the state of mind is at the third energy level, you are able to acknowledge the arising light because all mentioned lights are located here, at the margin of the third energy level. Remain equanimous and be fully aware of the focus-point as long as possible. Your mind will

become subtler and subtler. Eventually, the mind reaches the inner-most part of the third layer where knowing *dhatu* resides. Energy at this level is so pure, and radiates in a clear white light. This is an extremely subtle level. At this stage, you feel extremely peaceful, light, fine, clean, and gentle. No thoughts disturb the mind. Such state is called *sukha* (happiness) which accompanies **the third *jhana***. Of this, Lord Buddha said:

"There is no other happiness comparable to peace."

Only when one has an actual experience of this state of mind, can one truely appreciate this saying. For *sukha* in the third *jhana* is a transcendental form of happiness, superior to all other happiness in the mundane life. All *ariyas* have praised such *sukha*.

If one can maintain this state of mind for a while and if the mind does not yet enter into an even subtler level, the light will become brighter and brighter. You will then experience, ***nimitta*** (a sign, product of a concentrated mind).

The Phenomenon of *Nimitta*

There are three different ways causing *nimittas* to occur. Firstly, they can come from stored images or memories in the brain. Knowing *dhatus* inside the brain and mind are of the same energy level. So, the two can mutually transmit. The mind reaches the energy level of the knowing *dhatus* at the respiration base, and light from other sources such as heart base can flow into the same streamline. Images emerge like pictures on a slide projector, or a motion picture. The characteristics of the images projected by knowing *dhatu* are the same as that which appear on a slide. In the third

jhana, the image appears far brighter and clearer than an image you have in your mind in daily life.

Secondly, *nimittas* can be caused by extra mental power at that moment, and are of two types. The first type is pure imagination. When the mind becomes fascinated, it clings to the light and transforms it into *nimittas.* The second type is *nimittas* that emerge from collective images stored in the mind. These images may derive from past *nimittas.* If one focuses on the images, one may enlarge, minimize, multiply and increase their clarity as one prefers.

Thirdly, when the mind arrives at the energy level of the knowing *dhatu,* the mind and the knowing *dhatu* will become very powerful. At this stage, the knowing *dhatus,* residing inside or outside the body and having reached the same energy level, are able to communicate with one another. Due to the universal characteristics of these knowing *dhatus,* one can expand the scope of knowing ability by sending it out. For example, if one wishes to know something, one just thinks about it. *Nimittas* will flash in just like turning on a TV. One is able to see things far away, the past and the future or even into other realms of existence. One has the ability to know what another is thinking, or even to see through an object.

These *nimittas* can be real or unreal, true or untrue depending on what is stored in the mind and the power of one's imagination. If the mind gets trapped into *nimittas,* it will not be able to

achieve the state of absolute calmness. If one wishes to progress further in the training, one must detach one's mind from clinging to the *nimitta.* To achieve the detachment, equanimity is essential. Just observe all *nimittas* as they arise and pass away. Don't be aware of the known but the knower. When you are mindful and equanimous, *nimitta* will disappear. Only the white light remains.

Now, keep focusing on the observed point until the mind achieves an even deeper level of tranquility. The mind will detach itself from the white light. **Eventually, you will arrive at the original and deepest state of the knowing *dhatu,* whose quality is emptiness.** Prior to this state, you will feel as if you are plunging into something. At that moment, your self-awareness of what is going on might not be so clear. It will become clearer once you achieve the state of emptiness. You will feel that you are penetrating through the white light. The intensity of the light will decrease until you arrive at the point where there is no light, no color, and no nimitta. It is just very quiet, calm and peaceful as if you are the only one in the world. It is an experience of infinite borderlessness, and absolute quietness. Nothing moves. The mind is extremely one-pointed and solid. There is no feeling of happiness or sadness but absolute equanimity. The mind is extremely powerful because it unites with the *viññana dhatu* (knowing element). This mental state is called *ekaggatarom.* The absolute equanimity is called *upekkha.* Now, the mind has arrived at **the fourth**

***jhana*.**

The advantage of practicing *samadha* meditation by focusing on the respiration base is that it is easy for a beginner. This selected spot is not too deep inside our body and it is not too difficult to concentrate one-pointedly. This method can facilitate the mind to arrive at the first *jhana.* If one selects a point deeper in the body, it will be more difficult for the mind to focus upon.

The disadvantage of training the mind on the respiration base is that its location is too shallow to get into a deeper tranquility in the higher *jhanas.* The mind can be easily distracted by outside stimuli such as sound which can prevent it from maintaining stability and calmness for a long period. This could affect one's progress into the third and fourth *jhanas.* The way to by-pass this potential obstacle is to train the mind on the heart-base.

(2) On the Heart Base

The First Method

To find out the location of our heart place one hand on the left side of your chest. Once you clearly know the heart's location, move your hand away, and close your eyes. Now locate the heart by feeling the heart beat. You must be sure that by doing this its location is the same.

Next, observe the rising and passing away of thoughts and feelings until they gradually diminish and are finally gone. There are no more thoughts and feelings distracting the mind at this stage. You may feel very sleepy. You must alert the mind by breathing in and out regularly. No *mantra* is required. Locate the meeting

point of respiration (this point is the same as explained in the section on the respiration base). Then, gently lay your awareness down on this spot. Gradually regulate your respiration from faster to slower, longer to shorter, from coarse to refine until you feel the respiration disappears. At this stage, no thoughts disturb the mind. It is stable and calm.

Now, gently and slowly move your awareness down to the heart base. Once it gets there, maintain your awareness solely on this area. For further progress, gradually bring your awareness into the inner and deeper part of the heart. Remain in this state for a while. At this moment, you are able to acknowledge a kind of pressure in the heart. You may feel uncomfortable because the concentrated awareness will increase the air pressure on that spot. Air inside the heart is being driven out. You will feel heat evaporating out from the heart and through the skin. This is a mechanism to release the coarse energy from the heart. Your heartbeat will be slower and gentler until you no longer feel it. At the same time, pressure in the heart decreases until it stops. Heat also stops evaporating. Your body cools down. This reaction of heat in the heart can cause some people to sweat profusely. The flow of air and heat varies depending on individuals. Now, your mind has achieved the first *jhana.*

The Second Method

Locate your heart base. Having found it, discard thoughts and feelings by observing their arising and passing away. Maintain this state for a while. In case of sleepiness, alert your mind

to be aware of respiration again. Respiration must be at its natural rhythm. While breathing in, keep your awareness at the heart and stay there until the end of the breath. Right at the end, hold your breath for a brief moment before breathing out. Keep your awareness at the heart until the end of the out breath. By doing so, pressure inside the heart is released through the outbreath. You may feel heat in your heart, chest, face and skin. Heat evaporates out from the body. When heat disappears, respiration will become more refined. Now, it means coarse air inside the heart is released out completely .

Try to keep your awareness on the heart area and do not follow the respiration. When there is no turbulent pressure inside the heart, the heartbeat will turn soft and slow until you cannot feel it. You may not be aware of your own breathing, seemingly it disappears. Your mind now has arrived at the first *jhana*.

The quality of tranquility here at the heart base is the same as that which is experienced at the respiration base. The difference is that the former lasts longer. Therefore, it is more advantageous to achieve the first *jhana* by focusing on the heart base, since you are able to acknowledge the *jhana* phenomenon more clearly than at the respiration base. If you want to know *jhanas* in detail, you should practice *samatha* meditation at the heart base.

To draw yourself out of a state of deep calmness, you have to move your awareness back to the respiration and prolong each breath-in and out. By that means, the mind will gradually turn from the refined state to the normal state.

The Benefits of Training the Mind.

As previously stated,

stability and calmness contribute to enhance mental power. The more tranquil the mind is, the more powerful it becomes. We already know that there are four levels of mental energy. But we don't know yet at which mental level or by which process we can be absolutely free from suffering.These four jhanic states are not yet the answer to this concern. Rather they are merely a process of suppressing all forms of suffering by means of mental power. When you are in one of these *jhanas*, suffering will be temporarily obliterated. But once you come out of the jhanic state, they will resume. Although the jhanic state is not the state of being absolutely free from suffering, we can use *jhanas* as a way to free ourselves from suffering. This is what we will discuss later. Suffice it to say that it is very necessary to comprehend the process of getting out of suffering. Otherwise, the state of *jhanas* in itself can hinder us from reaching the ideal goal of *nirvana*.

In the time of the Buddha , there were many belief systems. Their leaders were utterly confident in their own beliefs and practices. They claimed that their belief systems were superior to others and should be held on to since they lead to the realization of the ultimate truth. Buddha pointed out that there were 62 groups of false doctrines. Some equated the *jhana* state they achieved with *nirvana,* even though some only achieved the first *jhana,* while others the second, the third or the fourth. Some even equated sensual pleasures with

nirvana. None of these belief systems are right. **The mind is not the *viññana*. The *viññana* is not the mind. The mind is not the knower. The knower is the *viññana*.**

In the present era, it is about time for those who have actually trained the mind and experienced some forms of mental phenomena to question themselves as to whether they have come along the right direction. It is even more so for those who have trained the mind to be calm either at the respiration or heart base. One may think that one has already achieved a state of being absolutely free from suffering or a phenomenon indicating the state of nirvana. In fact, this may only be one of the phenomena that characterizes the jhanic states. Unfortunately, the mind can easily cling to the third and fourth *jhanas,* and entertains the illusion that they are *nirvana*. In brief, there are four misconceptions related to this point.

1. The First Misconception

In the third *jhana*, the yellow and white light represent brightness and purity respectively. In the fourth *jhana,* **emptiness** represents peace. From this, it can be concluded that *Dhamma* is brightness, purity, and peacefulness. But in fact, Dhamma is none of these. *Nirvana* is the state in which the mind detaches itself completely from all energy levels. It is completely free from the five *khandhas* (5 aggregates). Actually, brightness, purity, and peacefulness are just the qualities of energy within the atom. These characteristics are features of the refined *viññana dhatu,* which is still one of the five aggregates. How can the

mind be free if it still clings to one of the aggregates?

2.The Second Misconception

In the third *jhana*, when pleasant *nimitta* appears such as images of The Buddha or an *arahant*; it may make one believe that one has achieved *nirvana*. In fact, these *nimittas* are just light energy. How can the mind be free if it still clings to light energy? The enlightened mind is supposed to cling to nothing.

3.The Third Misconception

In the third *jhana,* the knowing *dhatu* is very powerful. It works in its full power. At this state, one is able to expand one's scope of knowing ability, because the mind completely unites with the knowing *dhatu*. For example, if one wants to know something, one just thinks about it and images will simply arise. One can know one's and others' past and future and thoughts, or even see into other realms of existence. Some misbelieve that the mind is the knower but, in fact, it is not. The knowing *dhatu* or *viññana dhatu* is the knower. If we do not understand this distinction, we will never be able to experience what it is really like when our mind is absolutely free from the knower, the *viññana dhatu.*

4.The Fourth Misconception

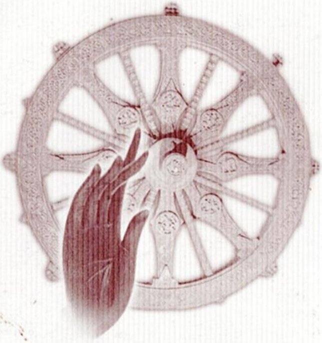
The technique of uniting the mind with the *viññana dhatu* at the heart, in the advanced stage, brings brightness, purity, and peacefulness. It can mislead one to conclude that *nirvana* can be found in the heart. One may also confuse the heart with the mind. This way of practice will prevent one to separate the mind from the heart.

In this practice, though one may achieve clarity and calmness, the clinging force of love and hatred can still be there, only temporarily hidden. Therefore, if we keep training the mind in this way, we will not be able to see the difference between the mind and the heart. To achieve *nirvana,* the mind must be free from heart consciousness or *manoviññana* which is merely one of the five aggregates.

Before his enlightenment, Buddha practiced the *jhanas* from different schools. If *jhanas* could have taken him to nirvana, he wouldn't have had to search for and discover the path to absolute liberation and there wouldn't have been Buddhism in this world. In those days, there was only *samatha* meditation. It is Buddhism that found *vipassana* meditation as a unique mental practice. Only in this way can one separate the mind from the heart.

Notwithstanding its limitations, *jhanas* are very useful if one applies them correctly to one' s daily life. In addition to being a technique of achieving *nirvana, jhanas* can also be a resting place for the mind regardless of the levels of *jhanas* one achieves. At the end of a hard working day, the mind loses its brightness, peacefulness, purity and clarity. Besides the mundane forms of rest, training the mind to achieve *jhanas* is a very good way for resting and energizing it to benefit oneself and others.

"*Jhanas* do not arise to those who do not have wisdom. Wisdom does not arise to those who have not experienced *jhanas*. Those who have both the experience of *jhanas* and wisdom are those who come close to nirvana."



วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อ.รัตน์ รตนญาโณ

อารัมภบท

ตามธรรมชาติของจิตเมื่อเกิดขึ้นแล้ว พลังงานที่เกิดขึ้นจะคงตัวอยู่ระยะหนึ่ง แล้วสลายไปทันที เหมือนประกายไฟที่เกิดจากการเสียดสีกันของวัตถุสองชิ้น เกิดประกายขึ้นแล้วก็หายไปทันที แต่เพราะจิตมีองค์ประกอบและสิ่งที่เกี่ยวข้องมากกว่านั้น เมื่อพลังงานเกิดขึ้นและด้วยความไม่รู้เท่าทันของจิต จะมีแรงคอยดึงจิตและเข้าล้อมจิตไว้เป็นทรงกลม เมื่อเกิดผัสสะขึ้นมาก็เกิดเป็นดวงกลมขึ้นเรื่อยไป ดวงกลมเหล่านี้เรียกว่าเจตสิก สิ่งที่คอยดึงจิตเอาไว้ไม่ให้สลายไปก็คืออนุสัย ซึ่งเป็นกลุ่มของเจตสิกที่เกิดมาก่อนแล้ว อนุสัยนี้จะกระทำต่อจิตที่เกิดขึ้นใหม่สองประการ คือ

1.ส่งแรงเข้าไปล้อมจิตให้เกิดเป็นเจตสิกดวงใหม่ แรงที่ส่งเข้าไปนี้เรียกว่า ตัณหา แรงตัณหาจะร้อยรัดดวงเจตสิกเป็นสาย และดึงเจตสิกเข้าไปรวมตัวกันยังฐานต่างๆ ในร่างกาย(อาสวะ)

2.เข้าไปปรุงประกอบจิตให้เกิดเป็นความนึก ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ความจำได้หมายรู้ขึ้นมา จากกระบวนการที่เกิดขึ้นนี้ อนุสัยเก่าจะส่งผลให้เกิดอนุสัยใหม่ อนุสัยใหม่ที่สะสมรวมตัวกันก็จะกลายเป็นอนุสัยเก่า อนุสัยเก่าก็ดึงดูดให้เกิดอนุสัยใหม่อีก เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นทุกขณะวินาที วนเวียนซ้ำๆ อย่างนี้เรื่อยไป

จิตที่ไม่รู้เท่าทันการกระทบผัสสะ ก็จะไม่เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ สลายไปของจิต ตามธรรมชาติ อนุสัยที่มีอยู่ก็ส่งแรงมาดึงจิตไว้ ปรุงประกอบจิตให้เกิดเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จิตที่ไม่รู้เท่าทันจะยึดเกาะเอารูป เวทนา

สัญญา สังขารวิญญาณว่าเป็นของจริง มีจริง อาการเช่นนี้เรียกว่าเกิดอุปาทาน ภาวะที่เกิดอุปาทานก็คือภาวะของจิตที่สยบ ยอมนิ่งเป็นความหนึ่งเดียวกับขันธ์ ๕ เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นภาวะที่นิ่ง ทำให้หลงเข้าใจว่ามีตัวของเราอยู่ รู้ว่าเรานึก เราคิด เรารู้สึก รู้ว่าเรามีอารมณ์ ยิ่งเกิดอุปาทานยึดติดมากเท่าใด ก็เกิดความนึกคิด ความรู้สึก และอารมณ์มากขึ้นเท่านั้น เมื่อเราไปนิ่งกับขันธ์ เห็นขันธ์เป็นสิ่งที่นิ่ง สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือความทุกข์...

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

เป็นการนำจิตที่สงบจากขั้นสมถะ มาศึกษาพิจารณาสิ่งต่างๆ ที่ทำให้เกิดทุกข์ เพื่อให้จิตได้รู้จักและสามารถแยกแยะสิ่งที่เป็นทุกข์ได้อย่างชัดเจน สภาพทุกข์ประกอบด้วย รูป เวทนา สังขาร วิญญาณ กล่าวอย่างย่อก็คือรูป กับนาม หรือสสารกับ พลังงาน ศึกษากลไกของความทุกข์ว่าทุกข์เกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างไร สิ่งใดคือผู้รู้ สิ่งใดคือสิ่งถูกรู้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ผู้รู้ หรือเกิดขึ้นที่สิ่งถูกรู้

เมื่อทราบชัดก็มาศึกษาต่อว่า สิ่งใดคือจิต สิ่งใดคือแรงสันตติ พิจารณาความสัมพันธ์ของทั้งผู้รู้ สิ่งถูกรู้ จิต และแรงสันตติ ความทุกข์เกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ก็เพราะจิตเกิดการยึดเกาะผู้รู้ หรือสิ่งถูกรู้ สิ่งใดสิ่งหนึ่งในแต่ละขณะเวลา แรงสันตติที่เกิดขึ้นทั้งระหว่างจิตกับผู้รู้ จิตกับสิ่งถูกรู้โดยเป็นแรงเชื่อมต่อให้จิตสามารถยึดเกาะตลอดเวลา แม้แต่ผู้รู้กับสิ่งถูกรู้เองก็เกิดแรงสืบต่อซึ่งกันและกัน จิตที่มีอวิชชาจะตกอยู่ใต้อิทธิพลของแรงสืบต่อนี้ แรงสันตติหรือแรงสืบต่อเป็นแรงดึงที่เกาะสิ่งต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน เนื่องจากสิ่งต่างๆ ในจักรวาลนี้ล้วนต้องอาศัยแรงสืบต่อเพื่อเป็นเครื่องเกาะกุมให้สิ่งต่างๆ อยู่รวมกันได้ ตัณหาก็เป็นแรงดึงอีกประเภทหนึ่งในบรรดาแรงที่มีอยู่ตามธรรมชาติ

การฝึกปฏิบัติขั้นต่อไปเป็นการสังเกตภาวะของแรงสันตติว่ามีลักษณะอาการอย่างไร ในขณะที่แรงกำลังทำงานมีส่วนดึงจิตให้ยึดเกาะกับผู้รู้กับสิ่งถูกรู้อย่างไร ซึ่งจะพบว่า แรงดึงที่เกิดขึ้น เกิดเป็นจังหวะที่คงที่ เป็นความถี่ธรรมชาติค่าหนึ่ง การที่จิตไม่สามารถพ้นออกไปจากทุกข์ได้ก็เพราะความถี่ของจิตน้อยกว่าความถี่ของแรงดึงที่เกิดตามธรรมชาติ จิตจะหลุดพ้นออกไปจากทุกข์ได้ต้องมีความถี่ที่มากกว่าความถี่ธรรมชาติ หรือมีกำลังมากกว่ากำลังแรงดึงที่เกิดสืบต่อตามธรรมชาติ

การฝึกจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน หลักสำคัญก็คือการฝึกให้จิตมีกำลัง หรือมีความถี่ให้มากขึ้น เพื่อที่จะหลุดพ้นออกไปจากแรงยึดเกาะสิ่งที่เป็นทุกข์ ความถี่ของจิตก็คือสติ กำลังของสติมีหลายระดับชั้น ตั้งแต่ระดับหยาบไปถึงละเอียด ตั้งแต่กำลังสติน้อยไปถึงสติมาก ระดับสูงสุดคือสติสัมโพชฌงค์ สำหรับในขั้นวิปัสสนาเป็นช่วงการฝึกสติและสัมปชัญญะอันเป็นระบบปฏิบัติแบบสติปัฏฐานเป็นระบบการฝึกสติจนถึงระดับสัมโพชฌงค์องค์แห่งการตรัสรู้ คือสภาวะที่สติเต็มรอบ

จิตที่มีกำลังสติเต็มรอบ กำลังสติจะเท่ากันกับความถี่ของแรงสันตติธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตของผู้ปฏิบัติ ในภาวะเช่นนี้จะเห็นชัดว่า แรงที่เกิดขึ้น เป็นจังหวะๆ เกิด – ดับ, เกิด – ดับ อยู่ตลอดเวลา การเห็นเช่นนี้จะทำให้จิตเกิดปัญญา เห็นแจ้งชัดว่า สิ่งต่างๆ ที่เราเคยเห็น เคยรู้สึก เช่น ภาวะของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รวมทั้ง รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ที่เคยเห็นเป็นภาวะที่นิ่งอยู่ แท้ที่จริงเบื้องหลังมีการเคลื่อนไหว เกิด ดับ ตลอดเวลา เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ไม่จีรัง ไม่ถาวร ถ้าจิตไปหลงยึด ก็จะเกิดทุกข์ขึ้นทันที ต้องได้รับวิบากต่างๆ มากมาย และภาวะเกิด – ดับนี้ก็คือลักษณะอนัตตา ไม่มีตัวตนถาวร ไม่สามารถควบคุมได้ เมื่อเกิดปัญญารู้เห็นเช่นนี้แล้ว บรรดาทิฏฐิความหลงในสิ่งต่างๆ ที่จิตเคยยึดติดก็จะเกิดการปล่อยวาง คลายความยึดมั่นถือมั่นลงไปเรื่อยๆ

เมื่อกำลังสติเพิ่มขึ้น จิตจะมีกำลังมากกว่าแรงสืบต่อตามธรรมชาติ จิตจะแยกตัวออกจากรูปและนาม สติมีกำลังมากขึ้นเท่าใด การแยกของจิตออกจากรูปและนามก็มากขึ้นเท่านั้น เพราะเมื่อพลังงานมีระดับไม่เท่ากัน การแยกชั้นของพลังงานย่อมเกิดขึ้น จนถึงจุดหนึ่งที่สติมีกำลังแรงมากจนแรงดึงตามธรรมชาติไม่สามารถดึงจิตให้อยู่ในรัศมีของแรงดึงใดๆ ได้ จิตก็จะหลุดพ้นออกไปจากแรงที่เคยร้อยรัดทั้งปวง

วิมุติ

เป็นสภาวะที่จิตหลุดพ้นออกไปจากทุกข์ พ้นไปจากผู้รู้ จากสิ่งถูกรู้ จากแรงดึงทั้งปวง และจากกาลเวลา เป็นสภาวะธรรมชาติเดิมของจิต ไม่มีชื่อเรียก ไม่มีสิ่งใดจะไปอนุมานเปรียบเทียบได้ มิใช่สภาพธรรมที่เป็นคู่ มิใช่ทวิลักษณ์ ผู้ประจักษ์แจ้งสภาวธรรมนี้ครั้งแรก(โสดาบันบุคคล) จะหมดความสงสัยในเรื่องความหมายของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดจนเห็นกฎที่เป็นพื้นฐานของจักรวาลอันเป็นระบบรองรับหรือยืนพื้นของสรรพสิ่ง รวมทั้งรู้แจ้งในสิ่งที่เป็นสมมุติสัจจะและปรมัตถสัจจะ

เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็นับได้ว่าผู้ปฏิบัติมีปัญญาเข้าถึงแก่นแห่งพุทธะมากขึ้น เห็นทางเดินและเป้าหมายของชีวิตตนเองชัดเจนขึ้น เกิดระบบความคิด ระบบจิต ในการมองโลก มองชีวิตอีกระบบหนึ่งขึ้นมา ซึ่งปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ได้ง่ายและเร็วกว่าเดิม สำหรับสภาวะวิมุติ เมื่อปรากฏขึ้นแล้ว สภาวะนี้จักปรากฏขึ้นชั่วระยะหนึ่ง แล้วเคลื่อนตัวกลับสู่ภาวะจิตปกติ สิ่งที่ต้องศึกษาต่อก็คือขั้นตอนการดำรงสภาวะวิมุติ

การดำรงสภาวะวิมุติ

เป็นขั้นตอนการฝึกจิตเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งในสภาวะวิมุติที่สูงขึ้น เพราะการพ้นทุกข์ที่ได้ประสพในครั้งแรกนั้น เพียงทำให้รู้ว่าสภาวะจิตเช่นใดที่เป็นที่พึ่งสูงสุดและขจัดความสงสัยได้ แต่ยังไม่สามารถอยู่กับสภาวะนี้ได้อย่าง

ถาวร ยังมีเรื่องที่จิตไม่รู้หรือมีอวิชชาอยู่อีกมาก ซึ่งถ้าไม่ศึกษาต่อเพื่อให้เกิดความกระจ่างชัด การพ้นทุกข์อย่างถาวรจะไม่เกิดขึ้น

ดังนั้นสิ่งที่ต้องปฏิบัติต่อไปก็คือ ศึกษาการปรากฏของสภาวะวิมุติและการเคลื่อนของสภาวะวิมุติให้ชัดเจนขึ้น จนเห็นว่าสภาพจิตเดิมแท้นั้นแม้ไม่มีตัวตนก็จริง แต่ที่เกิดมีตัวมีตนขึ้นมาได้ก็เพราะมีแรงกระเพื่อม เคลื่อนไหว ส่งออกมาจากกลุ่มพลังงานในอดีตที่จิตดับสลายไม่หมด อันเป็นปรากฏการณ์จากการกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สมอง พลังงานเหล่านี้ตกค้างและสะสมอยู่ในเรือนกาย พลังงานเหล่านี้ศัพท์ในทางพุทธมีชื่อเรียกว่า กิเลส อาสวะหรือสังโยชน์

แรงกระเพื่อมที่ออกมาจากอาสวะกิเลสเหล่านี้จะไปกระเพื่อมทำให้จิต เกิดความหลงใหลในแรงที่เกิดสืบต่อกันจนสภาพจิตที่ไม่มีตัวตนกลับมีตัวตนเกิดขึ้นมา และเคลื่อนตัวมาตกอยู่ในอิทธิพลของธาตุรู้อีก ใครที่สะสมกิเลสไว้มากการเคลื่อนก็เกิดมาก สภาวะวิมุติก็เกิดน้อยและไม่นาน หลักสำคัญในการดำรงสภาวะวิมุติก็คือการเพ่งเพียรละลายกิเลสที่คงค้างอยู่ให้น้อยลง และไม่รับ ไม่หลงกิเลสที่เข้ามาใหม่ เมื่อกิเลสเหลือน้อย ความห่างจากทุกข์ตลอดจนการพ้นทุกข์ก็ปรากฏมากขึ้น

อุบาย วิธีการละลายอาสวะกิเลสให้น้อยลง ตลอดทั้งไม่หลงกิเลสที่เข้ามาใหม่ คือการดำรงองค์มรรค ซึ่งเป็นสภาวะที่จิตใช้ดำรงอยู่ในการประกอบกิจวัตรในชีวิตประจำวัน โดยเป็นภาวะที่จิตไม่ไปยึดเกาะกับสิ่งที่เป็นคู่ต่างๆ เช่น จิตไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้รู้กับสิ่งถูกรู้ ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้เห็นกับสิ่งถูกเห็น ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้คิดกับสิ่งถูกคิด ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้พูดกับคำพูด ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้ทำกับการกระทำ ไม่มีความแตกต่างระหว่างอดีตกับอนาคต ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้พูดกับคนที่รับฟัง ไม่มีความแตกต่างระหว่างผู้กินกับสิ่งถูกกิน ไม่มีความแตกต่าง

ระหว่างเรากับเขา ฉันกับเธอเป็นต้น เมื่อดำรงสภาวะจิตเช่นนี้ให้มากขึ้นกระทำให้มาก เจริญให้มาก จิตก็จะเข้าสู่ภาวะอิสระ สู่ความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์

ญาณทัสสนะ

เมื่อดำรงองค์มรรคจนเกิดทักษะความชำนาญ วิถีทางของจิตปลอดโปร่งไประยะหนึ่ง ความเข้าใจในเรื่องสภาวะจิตเดิมที่ปรากฏอย่างเต็มสมบูรณ์กับความพร่องที่เคลื่อนไปจากความเต็ม จะปรากฏขึ้นให้เห็นครั้งแล้วครั้งเล่า จากปรากฏช้าเป็นปรากฏเร็ว จนความสมบูรณ์กับความพร่องกลายเป็นภาวะที่เกิดดับอยู่ทุกอายตนะ มาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงสภาวะสติขั้นสูง ที่เรียกว่าสติเว้นรอบ อันเป็นสติที่เกิดตามธรรมชาติ ไม่ได้เกิดมาจากการกำหนดเหมือนกับการกำหนดสติในขั้นสติปัฏฐานสติเว้นรอบนี้เป็นภาวะที่เกิดโดยไร้เจตนา เป็นภาวะจิตเดิมที่ไม่ใช่จิตนึกคิดตามปกติ ปรากฏการณ์ทุกชนิดที่เกิดขึ้นทางหู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ สมอง จิตจะไม่ข้องติด เพราะภาวะจิตเป็นปัจจุบันขณะอยู่ตลอดเวลา ทุกการกระทบที่เกิดขึ้นจะเห็นเป็นภาวะที่เกิดดับๆ *ทุกสิ่งที่สัมผัสคือสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและสุดท้าย ไม่มีอะไรเหลือเก็บ* ทุกขณะจิตไม่คลาดเคลื่อน จิตจะขึ้นไปอยู่เหนือปรากฏการณ์และสมมุติบัญญัติต่างๆ คืออยู่เหนืออารมณ์ ความรู้สึก ความนึก ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ความนึก ความคิดจะถูกละลายไป หรือถูกตัดทิ้งไปทั้งหมด

หลังจากนั้นจะมีความรู้หรือมีวิชชาเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องนึกคิด เป็นไปอย่างอัตโนมัติ ความรู้ระดับนี้เกิดตามธรรมชาติของจิตโดยไม่มีผู้รู้กับสิ่งถูกรู้ ปรากฏขึ้นมาโดยไม่ผ่านใจ ไม่ผ่านสมอง ไม่ผ่านความจำ(สัญญา)หรือความรู้สึก(เวทนา) เป็นความรู้ที่เกิดในลักษณะที่เป็นญาณหยั่งรู้ เป็นองค์ความรู้ระดับญาณทัสสนะ

เมื่อญาณทัสสนะปรากฏ จิตจะสามารถรู้เห็นสิ่งต่างๆ ตามที่เป็นจริง เป็นวิชชาที่จะไปทำลายอวิชชาที่ปิดกั้นมิติการรับรู้เอาไว้ คือความไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ความเชื่อมโยงของอดีต ปัจจุบัน อนาคตและความไม่รู้การวนรอบของปฏิจจสมุปบาท เริ่มแรกจะรู้เรื่องความเป็นมาเป็นไปของตนเองก่อน ต่อมาก็ไปรู้เรื่องของผู้อื่นและสรรพสิ่งอื่น เป็นสายๆ โดยไม่รู้จบสิ้น

กล่าวได้ว่าในขั้นนี้ระบบจิตได้ยกระดับขึ้นมาอีกครั้ง เป็นระบบจิตที่ผู้ปฏิบัติมีญาณทัสสนะเป็นเครื่องมือที่คอยช่วยวินิจฉัยเพื่อใช้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร ทั้งทางกายกรรม วจีกรรมและมโนกรรม

วิมุติญาณทัสสนะ

เมื่อมาถึงขั้นนี้ผู้ปฏิบัติสามารถใช้ญาณทัสสนะสืบสาวถึงเหตุและปัจจัยของสรรพสิ่ง รู้เรื่องราวของสรรพสิ่ง เป็นเรื่องที่ไม่มีที่สิ้นสุด วนไปวนมาไม่รู้จุดเริ่มต้น ไม่รู้จุดสุดท้าย เกิดขึ้น ตั้งอยู่ สลาย ครั้งแล้วครั้งเล่า ตามเหตุตามปัจจัย เหตุนี้สร้างสิ่งนี้ เหตุนั้นสร้างสิ่งนั้น โดยมีแรงสันตติส่งสืบต่อให้สิ่งทั้งปวงต่อเนื่องดำเนินไปเป็นสาย ๆ

สุดท้ายบรรดาทิฏฐิความเห็นทั้งปวงจะถูกละคลายไปหมดสิ้น ส่วนความรู้ความเห็นที่ประเสริฐสุดก็คือวิมุติญาณทัสสนะ อันเป็นความรู้ระดับทำอาสวะกิเลสให้สิ้นไป ถึงความหลุดจากทุกข์ได้โดยสมบูรณ์

VIPASSANA MEDITATION

By Venerable Phra Ajahn Ratana Ratanañāno

Introduction

The mind (*citta*-state of consciousness), by its nature, is a form of energy. Once it arises, it lasts only as long as a snap of a finger before rapidly dissolving. It is like the spark of light that occurs when two pieces of wood are rubbed together. The mind process is a very complicated matter because the mind is composed of different elements and related to various factors. According to the mind's specific function at any one moment energy arises together with ignorance: This gives rise to a form of force, called a *cetasika*[1] (the mind component) that pulls and encircles the mind. Whenever the ignorant mind has contact with outside factors, this pulling force, *cetasika,* accumulatively encircles the mind with more and more layers. Previously accumulated *cetasika*s are called *anusaya* (latent tendencies).These *anusaya* provide the necessary driving force which prevent the complete dissolution of mind states and cause new forms of energy to arise as the mind continues to function.

Anusaya affect the mind in two ways:

Firstly, the force of *anusaya* encircles and influences the ignorant mind and so gives rise to a mind with a new *cetasika*. And there is another force, called *tanhā* which affects the ignorant mind as a result of one's own particular desires which arise according to the accumulated *anusaya* within oneself. It is this is *tanhā* force that impels one to act so as to fulfill one's desires. The force of *tanhā* acts by pulling new *cetasika* into a chain-like force which also accumulates in different parts of the body as *āsava*. So, the more one acts according to one's own desire or *tanhā*, the more *anusaya* one creates. In turn, the more accumulated *anusaya* one has, the more *tanhā* force is within oneself.

Secondly, *anusaya* cultivates the ignorant mind to give rise to thoughts, feelings, emotions, and memories. The previous *anusaya* gives rise to new *anusaya*. The new *anusaya* accumulatively returns to the old stock of *anusaya*. So the old *anusaya* successively gives rise to new *anusaya*. This is an on-going phenomenon continually arising within less time than it takes to snap one's fingers; so this process repeats itself endlessly. The ignorant mind is unable to be aware of this very subtle and spontaneously natural process.

The accumulated *anusaya* enclose and trick the ignorant mind to cling tightly onto the five aggregates or

khandhas. These five are (1) form (*rūpa*), (2) feeling (*vedanā*), (3) perception (*sañña*), (4) mental formations (*sankhāra*), and (5) consciousness (*viññāna*). The ignorant mind perceives them as real phenomenon. This illusion is called *upadāna* (clinging which is an intensified form of craving) and it causes the mind to attach to the five aggregates. With *upadāna*, the mind accepts the five aggregates as one whole unit which is then considered to be the real "I." Thus the mind wrongfully perceives each aggregate – and their combination - as static and unchangeable phenomenon. Thus the 'I' really exists and it is "I" who sees, thinks, feels, imagines, has emotions, and so on. The stronger the *upadāna,* the greater the sense of 'I.' So long as one perceives the five aggregates as a whole, real static being, one will unavoidably encounter suffering or *dhukka*.

Vipassanā Meditation (Insight Meditation)

Vipassanā meditation enables one to see the causes of suffering after the mind first acquires a calm and tranquil base which is built upon *samatha* meditation. During *vipassanā* meditation, the mind can contemplate the mechanism of suffering in great detail. The meditator can clearly understand what the "knower"

and the "known" are; and whether suffering arises from the "knower" or the "known?"

During *vipassanā* meditation, one can clearly comprehend the nature of mind and what *santati* (the illusion of continuity) is. Suffering arises and remains because the ignorant mind holds onto either the knower or the known from moment to moment. The force of *Santati* exists both between the mind and the knower, and the mind and the known. So, *santati* is the connecting force for the mind to hold onto uninterruptedly. Yet, *santati* also exist in-between the knower and the known. The ignorant (*avijjā*) mind thus falls under the influence of this *santati* force. Therefore, the *santati* force is a kind of continuity pulling force which holds, binds and connects all things together. The whole universe relies on this *santati* force to hold itself together. (So, within this context, *tanhâ* (desire) is also one of a combination of natural pulling forces).

The next step to practicing *vipassanā* is to observe what this *santati* force is, and how it pulls the mind which attaches to the knower and the known. It is clear at the experiential level that the *santati* force has a very constant rhythm with a specific frequency. The fact is that the mind cannot easily come out of suffering because the frequency of the mind energy is lower than that of the existing pulling force within oneself. Hence,

in order to free the mind from suffering, the frequency level of the mind energy must be higher than that of one's existing pulling force.

So, the most important goal for practicing *vipassanā* meditation is to strengthen up the mind energy to a higher level in order to overcome the pulling force. The frequency level of the mind energy is equal to the quality of one's mindfulness. Thus, there are various frequency levels of mind energy depending on the different qualitative level of mindfulness i.e. from gross to subtle or from weak to strong. The highest state of mindfulness is called *sambojjhanga*[2] mindfulness (one of the seven essential qualities leading to liberation). Thus the ultimate aim for practicing *vipassanā* meditation is to strengthen the energy level of the mind until it reaches a level of full-cycled mindfulness[3] and where its quality ultimately achieves *sambojjhanga*. This state can be acquired only by observing *satipatthāna*[4].

The full-cycled mindfulness has the frequency level equal to the level of the existing *santati* force within oneself. In this state of mind, one is able to perceive the constant force as a wave form, or as various types of vibrations arising and passing away within one's own body. From such perception, wisdom arises. Because of this wisdom, the mind will be clearly

aware of the true characteristics of the five aggregates. Thus sights, tastes, smells, sounds, contacts, and feelings previously perceived as experienced by the real 'I' – and viewed as static and unchangeable forms – are now understood as merely phenomena which are constantly arising and passing away.

This phenomenon of arising and passing away is called *anattā* – because it is void of a permanent self and is thus uncontrollable, all such phenomena are also impermanent. But because the ignorant mind still holds and attaches to the five aggregates as a real 'I', a real 'my' and a real sense of 'mine'. With such a mind *dhukka* (suffering) inevitably remains. Nevertheless, with the wisdom to realize the truth, the mind gradually detaches itself from all forms of misconceptions and misperceptions. The mind then moves away from suffering.

The more one practices *vipassanā* meditation, the more one strengthens the energy level of the mind. So, the stronger the energy level is, the more the mind detaches from the five aggregates of body and mind.
Once one continues meditation development until the energy level is higher than that of all naturally existing pulling forces - including the *santati force* - within oneself, the mind will be free from all the existing forces that formerly imprisoned it.

VIMUTTI

Liberation is the state of mind free from suffering; free from any distinction between knower and the known; and free from and all pulling forces. In this state, the mind is beyond time and matter. This is the true original state of mind. This state of mind is beyond dualism and identification. One who achieves this state for the first time is called a *sotāpanna*, or stream-enterer. Such a person no longer has any doubts on the essence of the Triple Gem; clearly understands the Universal Law underlying the causes and effects of all existing phenomena and conditions; and thoroughly earns insight of both the conventional (*Sammuti-sacca*) and ultimate truth (*Paramattha-sacca*).

With this state of mind, one acquires wisdom to comprehend more on the true Buddha nature. One can clearly see the essence of life and the correct path to follow. A new way to live one's life is developed with more insight; and it becomes much easier and quicker to detach oneself from internal and external things than in former times.

However, once the state of liberation arises, it remains for a while and then moves back to the pre-liberated state of mind. Therefore, the further essential point is how to maintain this *vimutti* state.

Maintenance of the state of liberation

Up to this level, the aim is to continue practicing so as to develop more insight than that of the first liberation; this will enable one to comprehend higher liberation states. There is still much ignorance left in the mind, so without further practice one cannot achieve full liberation.

The next step is to develop even sharper insight so as to be able to see clearly how the state of liberation arises and passes away. Also a deeper understanding is needed and on the truth of the original state of mind which is selfless i.e. without any 'I', 'my' or 'mine'. The illusion of selfness exists because of the influence of the energy force emitted from the previous ignorant mind; this mind was also made up from residual energy that has arisen from the interaction between external causes (sounds, sights, tastes, smell, and contact) which came in contact with the six sense doors (ears, eyes, tongue, nose, body and mind) and the internal factors of the five aggregates. This residual energy force is interchangeably called *kilesa, āsava,* and *samyojana*. Sometimes it is also called *āsava kilesa.* As long as one has not reached full liberation, this energy force still accumulates throughout the body.

The force emitted from *āsava kilesa* influences the ignorant mind to hold onto, and attach to, the santati

force. Whoever has a lot of *kilesa* will experience a very strong vibratory force. Then the state of liberation might arise in a very limited way and last for a very short period of time. Therefore, the most important thing for maintaining the liberated state is to increasingly eliminate the left-over old *kilesa* and, in addition, not create any new *kilesa*. The less old *kilesa* there is remaining, the more one is further away from suffering and getting closer to complete liberation.

The technique for increasingly eliminating old *āsava kilesa* and to guard against accumulating new *kilesa*, is to observe the *makka* (the Holy Middle Path). This means one must continue daily living with a state of mind that is beyond dualism and comparison. This means fully understanding that there is no difference between the knower and the known; the seer and the seen; the thinker and the thought; the speaker and what is spoken; the doer and the deed; the past and the future; the speaker and the listener; the eater and the eaten; the 'we' and 'they'; the 'I' and the 'you'. Once one continues to maintain this state of mind for longer and longer periods – thus practicing meditation continually – then one will assuredly reach full liberation.

Ñānadassana (Deep Insight)

Once one maintains the state of the *makka* until one is very skillful, one will become very clear and free from all forms of interactive forces for longer periods of time. During these periods of time, one experiences the moving state from full-cycled mindfulness to the incompleted state; repeatedly from very slow arising to faster and faster; from full-cycled mindfulness to the incomplete state – and all arising from moment to moment. With such a state of mind, one already achieves the very high level of mindfulness called incomplete-cycled mindfulness.[5] (*Sati-wen-rob*).

The incomplete-cycled mindfulness arises out of the truly original state of mind. It does not arise whilst one is training their mind by observing *sattipatāna.* This state of mindfulness arises by itself. This truly original state of mind is free of thoughts. The mind absolutely detaches from all phenomena arising through the six sense doors and is just aware of the presence at every moment. Every contact between external and internal factors is merely perceived as phenomena that are arising and passing away. All interactions arise for only the first and last time. Nothing is left over. The mind is very steady at every moment and stays beyond all phenomena and conventional truths; also beyond all emotions, feelings, imaginations, and thoughts which are completely eliminated.

Upon this state *vijjā* (wisdom) of deep insight spontaneously and automatically arises free of thought. This level of insight arises according to the very true nature of the mind with no distinction between the knower and what is known. It also arises free of connection with the knowing elements of mind, of memory (*sañña*) and brain, and of feeling (*vedanā*). This kind of insight knowledge is a transcendental state of mind. Indeed, this is the highest and the most supreme transcendental knowledge.

Once this transcendental state arises, the mind is able to acknowledge all things as they truly are because this supreme knowledge eliminates all ignorance altogether. The mind is able to see with true insight the past, the future and the connection between the past, present and future. This is *Paticcasamuppā*da (the law of causes and effects). However, at first, one starts truly comprehending the whole of one's own life, and then the lives of others; finally all natural things, one after another, are understood as an endlessly chain.

It can be said that, at this level, one has raised one's state of being to a level where one acquires transcendental knowledge which will serve as a tool to guide and guard one's life. One will know exactly how to think, speak and act at the highest and most mindful level.

Vimutti-ñānadassana (Ultimate insight of full liberation)

Up to this state, the acquired transcendental knowledge enables one to contemplate the cause and effect of all phenomena and how things proceed endlessly and repeatedly as if there were no origin and ending point. It is all merely a continual flow of phenomena arising, prevailing and passing away: One thing after another and all depending on their causes and effects. One effect becomes a cause and induces another thing to happen – the effect. This latter effect becomes a cause and induces another further thing to occur. This timeless interplay of interdependence comes into being – like an unbroken and unending chain - because of the power of the *santati* force.

Eventually, all kinds of misperceptions and misconceptions will be completely eliminated. Here, the very supreme transcendental knowledge arises, called *Vimutti-ñānadassana*. With this very supreme knowledge, *āsava kilesa* are absolutely extinguished forever. This is full liberation which is forever free of any kind of suffering.

[1] *Cetasika* means mind component which includes both positive (e.g. intentions to do good deeds) and negative elements (e.g. all evil volitions). *Anusaya* are the residue of the negative elements of *cetasika* which give rise to three states of mind; namely desire, anger and ignorance.

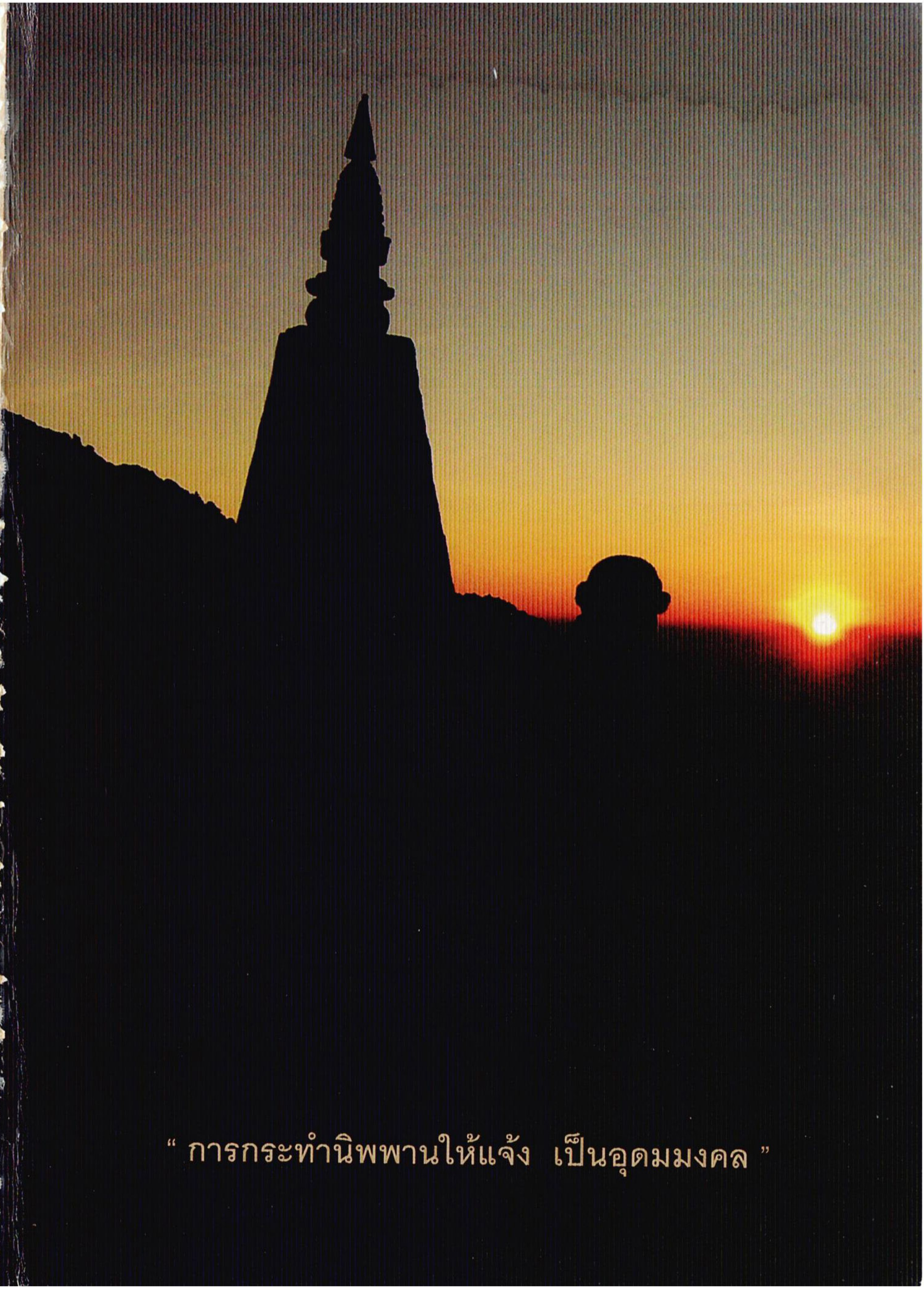
[2] *Sambojjhanga* are factors that enhance and lead the mind to enlightenment. They comprise mindfulness, investigation of Dhamma, effort, rapture, tranquility, concentration and equanimity. In order to attain liberation, the strength of each factor has to be developed to the utmost level.

[3] The word 'cycle' here denotes the circle of the mindfulness development. It can be explained as follows: once our eyes see things, the cognizant element at the eye base immediately sends data to the knowing element of the mind. The ignorant mind that takes things en bloc begins to think, judge, feel, and react and hence construe things as 'persons' and 'things.' Such ingrained habit enables the next contact to repeat the same circle. This happens because mindfulness within the ignorant mind is too weak to be able to aware in the circle of its naturally subtle state. Therefore, the term full-cycled mindfulness describes the utmost sharpness

and alertness of the mind that can rapidly observe with, at least the same speed and frequency of the movement of this circle. Such state of mindfulness can yield understanding of this phenomenon as it really is. At this state, the mind perceives only vibrations and frequencies of the energy level instead of 'persons' or 'things'.

[4] *Satipatthāna* refers to the application of mindfulness. The Buddha instructs the monk how to give attention, with increasing subtlety, to his physical body, to its dynamic qualities, and finally to his own feeling, thought processes, and thought content under the aspect of their impermanence, painfulness, and impersonality. This is to be the only way to enlightenment. It becomes a mode of direct access to the Highest Goal without encumbrance and the clear cut and effectiveness method.

[5] Incomplete-cycled mindfulness denotes how the mechanism of ego construction is interrupted. For normal people, the creation of ego is completed when the ignorant mind reacts to contact of external and internal factors and perceives it as the real "I" whereas, for the successful meditator with this state of mind, there are merely contacts and movements of vibration. Therefore, the cycle is incomplete.



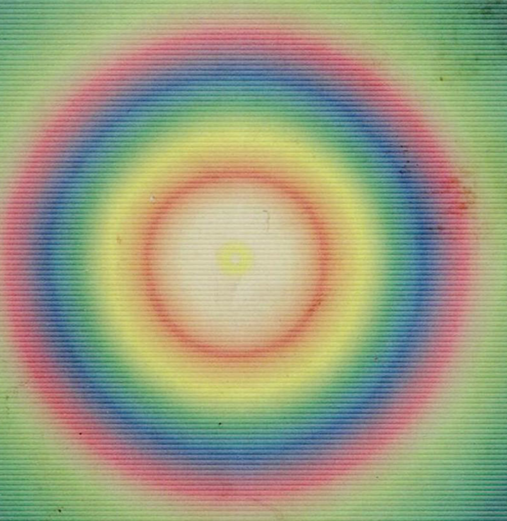
" การกระทำนิพพานให้แจ้ง เป็นอุดมมงคล "

พระอาทิตย์อัสดง ณ ผาสองฤดู

ภิกษุและผู้ปฏิบัติธรรม ออกบิณฑบาต รับอาหาร
วันเปิดสำนัก 2-9 ก.พ. 29
The Buddhist priest and followers went out for almsround on 2-9 Feb. 1986, the day of the temple's openning ceremony

ความหวั่นไหวใด ๆ ในโลกมิได้มีแก่พระอรหันต์
ผู้ทราบชัดแล้วซึ่งฝั่งนี้และฝั่งโน้น พระอรหันต์นั้น
เป็นผู้สงบ ขจัดทุจริตเพียงดังควัน ไม่มีทุกข์
ไม่มีความหวัง ข้ามพ้นแล้วซึ่งชาติและชรา

ความรู้เรื่องของฌานนี้ กล่าวได้ว่าเป็นพัฒนาการทางปัญญาของมนุษย์ทางโลกตะวันออกที่ยอดเยี่ยมอย่างยิ่งที่สามารถค้นพบระดับพลังงานอันละเอียดของธาตุรู้ ซึ่งเป็นผลจากความอยากรู้ของมนุษย์ ที่ถามตัวเองว่า อะไรคือที่สุดของทุกสิ่ง เที่ยงแท้ไม่เปลี่ยนแปลง แบ่งแยกไม่ได้ และควรยึดถือเอาเป็นทางเดินของชีวิต



ในขณะที่การพัฒนาทางปัญญาที่ยอดเยี่ยมของมนุษย์ทางโลกตะวันตก ก็ถูกผลักดันด้วยคำถาม อะไรคือที่สุดของทุกสิ่งเช่นกัน และนำไปสู่การค้นพบ อะตอม(Atom) โครงสร้างของอะตอม(Atom Structure), ระดับพลังงานในอะตอม (Energy Level) และการให้พลังความร้อนและพลังงานแสงโดยมิได้ต่อเนื่องกันที่มีจังหวะและความละเอียดมากของอะตอมที่เรียกว่าควอนตัม (Quantum) อะตอมนั้นคือส่วนที่เล็กที่สุดอย่างหนึ่งของสสารที่ประกอบกันขึ้นเป็นสิ่งต่างๆ ในเซลล์ประสาทก็เช่นกัน มีอะตอมจำนวนมหาศาลที่เรียงร้อยถักทอเชื่อมโยงเป็นเซลล์ประสาทขึ้นมา และธาตุความรู้-วิญญาณธาตุ ก็สถิตย์อยู่ในอะตอมนี้ ทุกสิ่งที่อยู่ในจักรวาลไม่ว่าจะมีโครงสร้างขนาดใหญ่หรือเล็กย่อมมีจุดศูนย์กลางที่เป็นแก่นหรือแกนกลางอยู่เสมอ และพยายามปรับตัวให้มีความสมดุลของรูปทรงและพลังงานที่สุด รูปทรงดังกล่าวก็คือ ทรงกลม อะตอมก็เช่นกันเป็นทรงกลมของระดับชั้นของพลังที่อยู่ภายใน

วัดถ้ำดอยโตน

Wat Tam Doi Tohn